八幡浜市病児・病後児保育施設

「キッズケア・しらはま」だより

Vol.31

（2024 年 9 月号）

９月が始まろうとしていますが、まだ暑い日が続いていますね。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えられると良いですね。冷たいものを食べることが多かった夏ですが、温かいごはんとみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますよ。

８月の利用状況

上気道炎で利用される方が多数でした。１日の利用数も少なかったため、いつも以上に子ども一人一人のペースに合わせてゆったりと過ごすことができました。

夏の疲れが出ていませんか

小学生たちは長い夏休みを終え、２学期が始まりますね。残暑の中で少し疲れた様子は見られませんか。朝起きたら、洗顔や朝食で脳を目覚めさせ、食後の歯磨きや排便を促すなど、毎日の生活習慣を見直して、生活のリズムを整えましょう。

水分のとり方に気をつけましょう

体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようとします。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。（1）牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。（2）飲み物は冷やし過ぎない。（3）一度に大量に飲まない。（4）運動の前後にこまめに水分を摂取する。という４つの点に注意して上手に水分をとりましょう。

きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティー、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。

キッズケア・しらはま（定員６名）

所在地：八幡浜市向灘 3063 番地
電　話：（0894）21-2853
対　象：生後６ヶ月～小学生６年生
利用日：月～金　8：00～18：00
　　土　　8：00～12：30
休　日：日・祝日　年末年始（12/29～1/3）
　　お盆（8/15）

利用料：無料
（タクシー代・おむつ代等の消耗品の使用料は含みません。別途料金を負担して下さい。）

※ 詳しくはお問い合わせください。