

免疫力を高めるため「食事」と「睡眠」が大切です！

かみのやま病児保育室ぽかぽか「ぽかぽかだより」第1号 令和2年5月15日(金)発行



生活パターンの変化で体調を崩しやすい時期です！

…そこで、【今回の✓ポイント】は？

◎毎日の健康管理：

- ☆十分な睡眠とバランスの良い食事で免疫力up!!
- ☆朝ごはんをきちんと食べて脳のエネルギー補充!!
- ☆夜更かしを避けて生活リズムを整えよう!!

◎感染対策：

- ☆こまめに丁寧な手洗いをしよう!!
- (小さなお子様には付き添い確認を…)
- ☆咳やくしゃみを手で押さえない!!

【ご利用のお子さんの様子】…小学校1年生の場合

スタッフに見守られて宿題をしたり、給食室から運ばれてきた出来たての給食を食べ、布団でゆっくり体を休めました。お気に入りのボードゲームでスタッフと楽しく過ごし、病状が悪化することなく帰りました。

がんばるぞ！



宿題タイム

おいしそう！
はやく
たべたいな

ゲームタイム



まけないぞ！



給食タイム

はじめまして！
ぽかぽか
スタッフ一同です!!



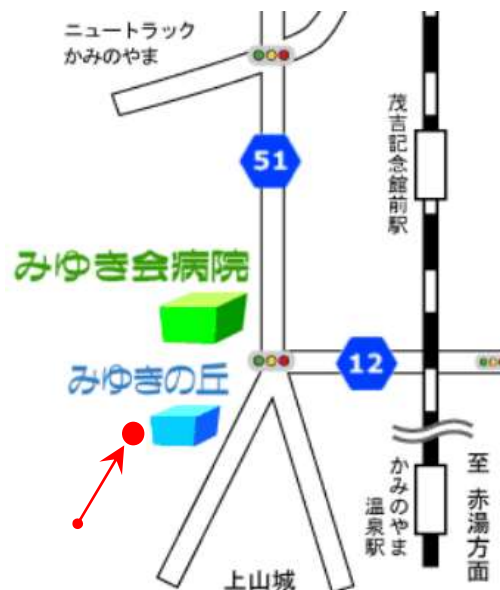
かみのやま病児保育室

ぽかぽか TEL 023-616-6171

当日のご利用も可能です。
ぜひご連絡下さい。

《概要》

- 【対象】 上山市在住の1歳から小学校就学児童、又は保護者が上山市内に就労している方
- 【保育時間】 月曜日から金曜日
8時30分から17時30分
- 【保育料金】 2,000円
- 【給食料金】 550円(税込)
- 【場所】 みゆき会病院敷地内 みゆきの丘
西棟1F



かみのやま病児保育室ぽかぽか

ぽかぽかだより 第1号(令和2年5月15日発行)

企画・編集かみのやま病児保育室ぽかぽか

登録者数：69名 延べ利用者数：17名

※4月末日現在