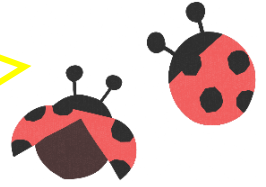


ぽかぽかだより37号



腸内環境を整えて梅雨ダル解消！

子どもにも現れやすい
梅雨時期の体の不調はなぜ起こる？



原因のひとつとして

気圧の低下による
自律神経の乱れがあります

自律神経は、交感神経と副交感神経からなっています。
雨や曇りの日は副交感神経が優位になりやすいです。
副交感神経が優位になると体がリラックスモードに…。
眠さやだるさを感じて「やる気が出ない」「起きられない」となってしまいます。



対策として…

- ・ バランスの良い食事
- ・ 発酵食品を食べる
- ・ 適度な運動
- ・ 睡眠時間を十分にとる



腸内環境が変わると
自律神経も整います！

【R8.3~R8.4月】利用されたお子さまの主な疾患は…
RSウイルス・感染性胃腸炎・アデノウイルス
インフルエンザです。

【当保育室のご利用について】

★対象年齢 1歳～小学6年生の児童

★料金

| (金額は税込) | 1日 | 半日 (概ね5時間未満) |
|------------------------------|-------------------------------|-----------------|
| | ・ 上山市内在住の児童 ・ 連携中枢都市圏在住の児童 | 2,000円 |
| ・ 上記以外で保護者が上山市内に 就労している児童 | 8,000円 | 4,000円 |

※連携中枢都市圏とは？

山形市・天童市・寒河江市・村山市・東根市・尾花沢市
山辺町・中山町・河北町・西川町・朝日町・大江町・大石田町

★保育時間 月曜日～金曜日 8時30分～17時30分

※土・日・祝日、年末年始(12/29~1/3)は休業

★給食料金 550円(税込)



県道からの出入りは、側道をご利用下さい。



かみのやま病児保育室 ぽかぽかー
ぽかぽかだより 第37号(令和8年5月29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: 312名 延べ利用者数: 1374名
※現在ご利用可能な登録者数です。

かみのやま病児保育室

ぽかぽか TEL 023-616-6171

※当日でもご利用いただけます。

(ご利用前に受診をお願いします。)