



たんぽぽだより

平成 29 年 5 月号 No14

砂川市病児・病後児保育施設

TEL 54-2278

吹く風も心地よく、爽やかな季節になりましたね。新学期が始まり 1 ヶ月程経ち、新しい環境や生活リズムにも慣れてきた頃でしょうか。ゴールデンウィークを楽しく過ごした後、心身ともに少し不安定になったり、疲れが出やすい時期でもあります。子どもの気持ちをしっかりと受け止め、寄り添いながら見守っていききたいですね。親子で春の自然に触れて、心も体もリフレッシュするのもいいですね。

春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きい
ために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっ
ています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲
れがたまっているのかもしれない。初めて集団
生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったり
と過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは
体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエ
ネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、
大切な働きがあります。

① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆や
シラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやす
くなります。

② たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、
ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べること
でもたんぱく質をとりましょう。

③ 野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、
食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、
野菜の甘みが出ておいしいですよ!

