

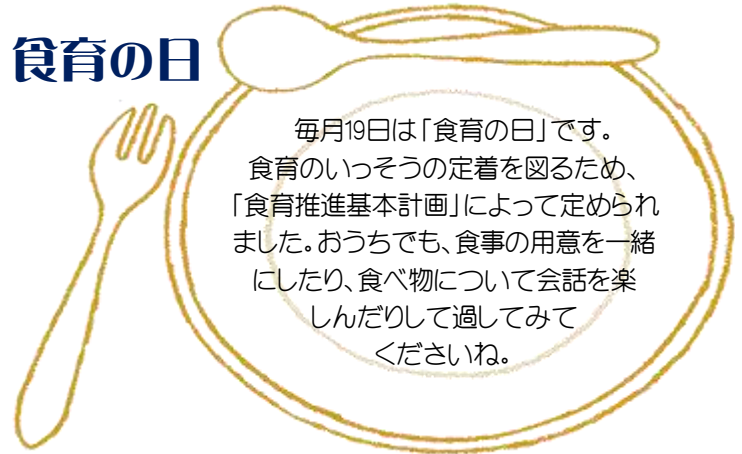


たんぽぽだより



令和4年5月号 No.82
 砂川市病児・病後児保育施設
 Tel 0125-54-2278

食育の日



毎月19日は「食育の日」です。
 食育のいっそうの定着を図るため、
 「食育推進基本計画」によって定められ
 ました。おうちでも、食事の用意を一緒
 にしたり、食べ物について会話を楽
 しんだりして過してみて
 くださいね。



今月は急性上気道炎、中耳炎、ぜん息・ぜん息性気管支炎、などでの利用がありました。

新緑が美しく、風薫るさわやかな季節となりました。新学期がはじまって1ヶ月。環境の変化や緊張からくる疲れもたまっている頃ですね。休日は休息の時間もとってリラックスして過ごしましょう。依然として新型コロナウイルス感染症も猛威をふるっています。感染予防に十分気をつけて今月も元気に過ごしましょう。



早寝早起き

私たちが眠っている間には、成長ホルモンがさかんに分泌されています。「寝る子は育つ」は本当で、この成長ホルモンは骨や筋肉の発達を促す役目をしています。また、睡眠リズムがくずれると、午前中にぼーっとしたり疲れがでやすくなります。早寝早起きを心がけましょう。