



病児保育園 令和2年 8月号

セカモゲ通信

世界ちゃんとモゲル丸先生の元気なクリニック

暑い、暑い夏がやってきました。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気を付けつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいですね。

朝食をしっかりと食べよう

朝食を食べることで体温が上がります。体温が低いと血の巡りが悪くなり、酸素や栄養が体中にきちんと送り届けられなくなります。すると、抵抗力が下がり体調を崩しやすくなります。毎日朝食をしっかりと食べて1日のリズムを作れるようにしましょう。



こんな朝ごはんがオススメです！

ポイント①

ご飯やパンなどのでんぷん質を含む「炭水化物」



ポイント②

牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など良質な「たんぱく質」



ポイント③

野菜や果物などの「ビタミン、ミネラル類」



親子deストレッチ

現代人は、ゲームやスマートフォンの使用時間が長く、小さな子どもでも姿勢が悪くなる傾向にあります。同じ姿勢が続いた後は筋肉をほぐしましょう。

夏休みが始まり家での時間が長くなります。同じ姿勢が続いた後は親子でストレッチをして一緒に楽しみながら筋肉をほぐしてみたいですか。

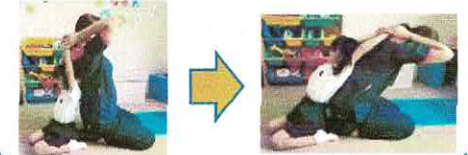
足のストレッチ

かかとをお互いにつけて、手で軽く引っ張り合います。



肩や胸部のストレッチ

正座で背中をくっつけ、手首を持って倒します。



セカモゲ生活

セカモゲにクワガタムシがやってきました！



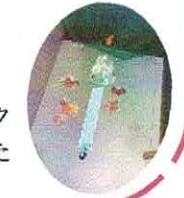
大好きなゼリーを食べようと何度もひっくり返りながらもよじ登る姿がとってもかわいいです！



梅雨も明けて暑くなってきたのでセカモゲでも海を楽しんでみました。また少しでも涼しさが感じられるよう、風鈴も手作りしました！

お知らせ

8月21日(金)はクリニック休診のため、お休みさせていただきます。



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばそう！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。寝ている間に体も脳も成長しています。たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

快眠のためのヒント

- ・クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- ・お腹を冷やさない
- ・早寝早起き



- ・お風呂に入ってさっぱりする
- ・汗を吸いやすいパジャマを着る



病児保育園

セカモゲ

〒500-8358

岐阜県岐阜市六条南2丁目8番20号

TEL058-216-3745 FAX058-216-3751