

ぽかぽかだより18号



心がけよう!耳の健康

音の情報を得るための大切な器官!!

大きな音を長時間聞き続けたり、疲労やストレスがたまると聴力が落ちたり、病気を引き起こすことも…。

耳の健康ための生活習慣

良質な睡眠(休養)をとる…ストレスや疲労をためない
バランスのよい食生活…黒ゴマ、ほうれん草、海藻類を摂る

耳には110以上のツボがあるとされています
ツボは内臓と関連! 刺激することで内臓への働きかけが出来ます
特に「神門」のツボは、自律神経に作用します
自律神経の乱れは万病のもと!
バランスを整えることはとても重要です



【1月～2月】利用されたお子さまの主な疾患は…

溶連菌感染症、アデノウイルス感染症、胃腸炎です。

◎溶連菌感染症、感染性胃腸炎が流行する時期です。

●感染予防にうがい・手洗い・手指消毒・マスクの使用を心がけましょう!



《 当保育室利用について 》

【対象】 1歳～小学校就学の下記にお住まいの方

- 上市市 ■ 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】 月曜日から金曜日

8時30分から17時30分

【保育料金】 1日 2,000円 / 半日 1,000円 (おおよそ5時間未満)

【給食料金】 500円 (税別)

【場所】 みゆき会病院敷地内



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。

—かみのやま病児保育室 ぽかぽか—

ぽかぽかだより 第18号(令和5年3月24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:224名 延べ利用者数:592名