

すっかり山々も紅葉し、秋から冬へと移り変わろうとしていますね。先月1日に開園した「すずらんルーム」ですが、まだまだ利用の数も少なく静かな保育室です。これから寒くなり、体調を崩しやすくなり時期でもあります。遠慮なさらず、わからないことがあれば何でも聞かれて必要であればいつでも利用されてください。



## 「すずらんルームって」



病児・病後児「すずらんルーム」、どんなところなんだろう？と調べていらっしゃるかもしれませんね。ここは、阿蘇医療センター内にある、病児・病後児専門の保育ルームです。感染症などで保育園や小学校を休まなければならない、でも、お家の人はお仕事を休めない、そんな時に利用していただく保育ルームです。保育士、看護師がいますので、安心して利用されてください。また、わからないことがあれば、遠慮なさらず電話、もしくは直接保育ルームに足を運ばれていただいても大丈夫です。少しでも、保護者の方のお手伝いできればと思います。手続き等、少し、戸惑われるところもあるかと思いますが、わからないことがあれば丁寧にお教えいたしますので、遠慮なくおっしゃってくださいね。

阿蘇医療センター内「すずらんルーム」  
TEL0967-34-9026 保育士・瀧本まで



## 簡単にできるおやつレシピ「りんごのコンポート」

材料はりんご①・砂糖 100g・レモン汁大①

①りんごは、4分の1にカットして、皮はむきます。

②りんご、砂糖、レモン汁を入れて、煮詰めます。(中火～弱火)  
20分程煮詰めたら出来上がり。離乳食時のおやつにピッタリです。



## (これから流行る感染症！)



これから寒くなると流行ってくるのが感染症。中でも、今回は感染性胃腸炎を少しだけ紹介しようと思います。主に、(嘔吐・下痢・悪心) 潜伏期間は1～2日です。激しい嘔吐から下痢が始まり、発熱、悪心など体にはきつい症状が続きます。食欲もほとんどなく、ぐったりとしてしまうこともあり、また、熱が続き、水分も十分に取れない、脱水と重なってしまうとけいれんをおこしてしまうこともあります。少しでも変わった様子があるならば、早めに病院を受診して、適切な対応をするのが子どもにとってベストだと思います。感染症にかからないためにも、手洗い・うがいはしっかりと行い、バランスのよい食事を摂り、しっかりと体を休めることが大切だと思います。食欲のないときには、お腹に刺激を与えないよう、温かいスープやのど越しのよいものを食べるようにして、あまりお腹に刺激を与えないようにしていかなければなりません。水分も一気に摂取せず、一口一口をゆっくりと飲むようにしていきたいですね。

## 「阿蘇の秋を満喫してきました(\*^^)v」

私事ではありますが、先月24・25日友人と一緒に秋のキャンプを楽しんできました。場所は、南小国の方で、「山鳥の森キャンプ場」というところです。キャンプといえば、最近は、バンガローなどもあり、宿泊するにあたっては本当に便利になりましたが、今回はあえてテントを立てました。今回のために一式揃えてみましたが、たくさんの種類があり悩みました。山々はすっかり紅葉して色とりどりの衣装を着けた木々や葉っぱでとてもきれいでした。釣り堀もあり、魚釣り、そして、夜はBBQで美味しいお酒も進み、楽しい時間を過ごしました。さすがに、夜は冷えますね、日頃の寒いではなく、本格的に「冬」といった感じの寒さでした。また、施設内に温泉もあり、本当に良いところだなあと、楽しさ倍増です。ここ、阿蘇に勤務して1ヶ月、色々な場所や楽しみを見つけることができました。次回は、少し暖かくなってきた頃に行きたいと思います。またまた、休日の楽しみが増えた感じがして、今から、とても楽しみです。

