



平成28年度 4月発行 No.7

春風が心地よく感じる今日この頃。春の陽気とともに今年度がスタートしました。4月のスタートとともに環境の変化で体調も崩しがちになりますが、ご飯をしっかりと食べ十分に休息をとり元気に過ごしたいですね。

病児保育すずらんルームでは、お子様の状態に寄り添い安心・安全の中で保育をしています。困ったときは、お気軽にお問合せください。

すずらんルームの利用について

- 受付は、当日利用予約は昼12時まで、前日からの予約は朝8時～夕方18時まで承っています。
Tel.0967-34-9026
- ご利用にあたりまして病院側からの情報提供書が必要になります。用紙は阿蘇市ホームページからダウンロードもしくは、すずらんルームでの受け取りも可能です。申請書は利用者記入となります。飲み薬を持参する場合は、投与薬依頼書(医師による処方のみ対応)が必要になります。
- 利用時間は、月曜～金曜(祝祭日は除く)8時～夕方18時までになります。



朝の健康チェック

1日を楽しく元気に過ごせるよう、朝の健康チェックをしてみませんか？

- 顔色はいいですか？
- すっきり目が覚めましたか？
- 体はだるくないですか？
- 食欲はありますか？
- 下痢や便秘はしていませんか？



元気の源！朝ごはん

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。脳に影響がありますので集中力にも差がでてきます。また腸も刺激を受けて便が出やすくなります。

朝ごはん大切ですね(*^_^*)。



カモミールティでホッと一息

〈材料〉2人分

- リンゴジュース…200cc
- 水…100cc
- カモミール…ティーバッグ1袋 or 小さじ山盛り1
- お好みで蜂蜜 or シロップ



〈作り方〉

- ① リンゴジュースと水を鍋に入れ、沸騰させます。
- ② あたためておいたティーポットにカモミールを入れ①を注ぎ3分蒸らします
- ③ 温めたティーカップに注ぎましたら完成です。

☆ヨーロッパでは『母の薬草』と親しまれ、カモミールは優しく甘いリンゴの香りがすることからギリシャ語で『大地のりんご』を意味します。穏やかに作用するため、お子さんでも安心して飲めるハーブです

