



4月

すずらん通信

平成 29 年度 4 月発行 No.19

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。
TEL0967-34-9026
- 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できます。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。



いちごのルイボス tea

〈材料〉 2人分

- 熱湯…300 cc
- ルイボスティ…2g
- いちご…1 個
- はちみつ…大さじ 2



〈作り方〉

- ① いちごをサイコロ状にカットし、はちみつと混ぜ合わせます。
- ② ティーポットにルイボスティと熱湯を入れ、3 分～5 分程蒸らします。
- ③ 温めたティーカップに①のいちごをいれ、②のルイボスティを注ぎましたら完成です。

☆ ルイボスティは、ノンカフェインで身体にやさしいお茶です。ミネラル豊富なお茶ですので、なんとなく疲れているなど感じる時にもおススメです。

