



4月 すずらん通信



平成30年度 4月発行 No.31

さわやかに吹く風の中、色とりどりの花が咲き、いよいよ春らしくなってきました。春の陽気とともに今年度のスタートです。4月のスタートとともに環境の変化等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。薬を持参する際は、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時です。



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。



くるみのチーズトースト

〈材料〉

- ・食パン…1枚
- ・くるみ…10g
- ・スライスチーズ(加熱用)…1枚
- ・はちみつ…大さじ2

〈作り方〉

- ① くるみを荒めにきざみ、はちみつとまぜます。
- ② 食パンに①とスライスチーズをのせ、オーブンで焼きます。



★くるみ…ビタミンやミネラルが豊富なくるみは、イライラを軽減するといわれます。特に α -リノレン酸に抗ストレス作用があるとも。ただし、食べすぎると下痢や鼻血を引き起こすこともあるので気を付けましょう。

チーズ…牛乳の加工品であるチーズの主成分は、タンパク質と脂質です。牛乳と同じくカルシウムとトリプトファンが豊富。チーズはタンパク質と結合しているため、カルシウムが吸収しやすいのも利点です。