

4月すずらん通信



平成31年度 4月発行 No.43

桜のつぼみが膨らみ始め、日差しがぼかぼかと暖かく感じられる季節になりました。

この春から仲間入りした子はもちろん、新しくお友達を迎えてお兄さん、お姉さんになった子も、ドキドキ・ソワソワしているのではないのでしょうか？ 環境が変わり、しばらくは緊張で疲れたりしてしまうことも多いかもしれません。ご家庭でも生活リズムを整えて、子ども達が元気に過ごせるように手助けをお願いします。

また、前日に高熱が出て、翌日下がっていると安心してしまいがちです。熱は一時的に身体を弱めます。無理な登園がないよう、ご配慮下さい。・・・とはいえ、お仕事休めない日もあるかと思えます。。

お困りの際は、お気軽にお問合せ下さい。

TEL 0967-34-9026

すずらんルームの利用について

☆**予約**：利用を希望する前日 **8:00~18:00** までにお電話下さい。当日利用予約の際は昼 **12時** まで。当日朝空気があれば利用可能な場合があります。

☆ご利用にあたりまして、病院側からの書類が必要になります。用紙は、阿蘇市ホームページからか、直接すずらんルームでの受け取りも可能です。(お薬の用紙も含めて、3枚あります)

また、必要分の着替えやオムツ、昼食とおやつ、書類の印鑑・記入漏れなど、忘れ物の確認をお願い致します。

☆**利用時間**：月～金曜（祝祭日は除く）**8時～18時** 延長保育はありません。



生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



おうちでも交通安全を

春の交通安全週間が実施される時期になりました。学校や保育園、幼稚園でも繰り返し交通ルールを学んでいることと思いますが、ご家庭でも、お子さんとのお出かけや散歩の際、横断歩道の歩き方、信号の見方など親子で確認しながら歩いてみて下さい。1つしかない**大事な命、みんなで守りましょうね！**



グミを作ってみよう！！

☆**材料**☆ 砂糖：大2~3 ゼラチン：15g
レモン汁：小1 水：大2

- ①ゼラチンに水大2程度の水を加えてふやかします。大1程度にすると、よりモチモチした食感に♪
- ②鍋にオレンジ果汁を入れて煮詰めた後、砂糖、レモン汁、ゼラチンを入れて更に煮込む！
- ③細かい泡がたったら出来上がり♥
- ④お好みの型に入れて、冷蔵庫で30分~1時間ほど冷やし固めたら完成です(^o^)/