



すずらん通信



2020年 4月発行 №55

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、ご飯をしっかり食べ十分に休息も取りましょう！

連日の「**新型コロナウイルス**」のニュースも心配ですが・・・乾燥の時期は、「RSウイルス感染症」「肺炎」「グループ症候群」等の咳の風邪が多くなります。ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていくので、早めの受診をお願い致します。

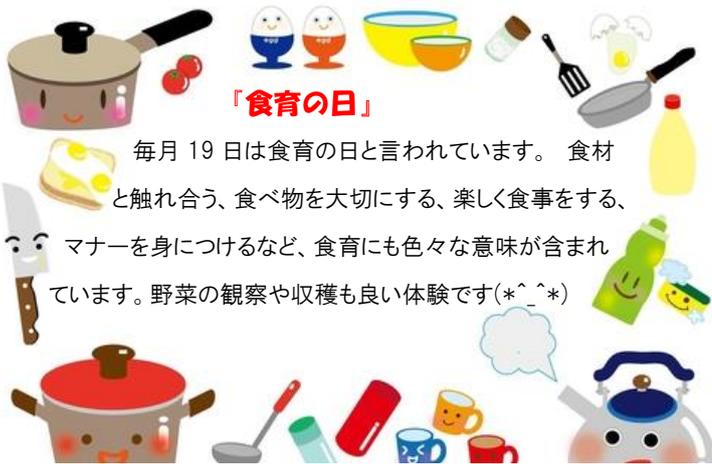
洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。

●室内の換気もこまめにしましょう。

●咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして、上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。

●麦茶や白湯など、刺激の少ない飲み物で、水分補給をこまめに行いましょう。

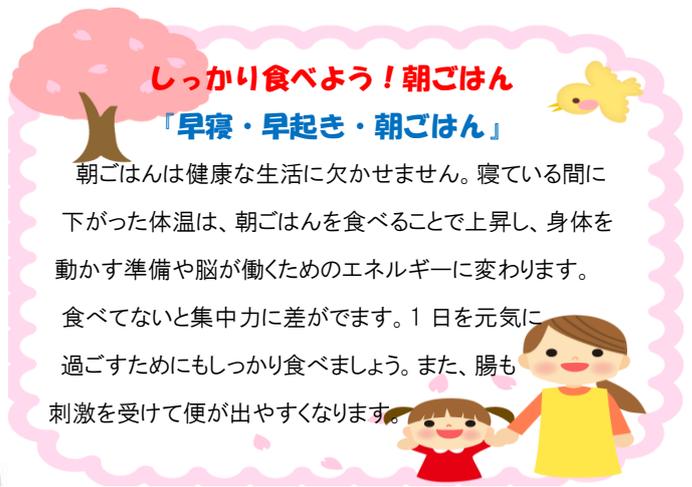
何かお困りごとがある時は、お気軽にお問合せ下さい！ すずらんルーム 0967-34-9026



「食育の日」

毎月19日は食育の日と言われています。食材と触れ合う、食べ物を大切に、楽しく食事をする、

マナーを身につけるなど、食育にも色々な意味が含まれています。野菜の観察や収穫も良い体験です(*^_^*)



しっかり食べよう！朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんは健康な生活に欠かせません。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、身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。食べてないと集中力に差がでます。1日を元気に過ごすためにもしっかり食べましょう。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。

すずらんルーム利用について

☆**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、必要分の着替えやおムツ、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。

『恐竜の日』って知ってる？

☆4月17日は『恐竜の日』。アメリカの探検家で博物学者のロイ・チャップマン・アンドルーズが1923年に探検旅行に出た日です。この旅行で恐竜の卵の化石を発見！いつの時代も恐竜は子ども達の人気者ですよ！

恐竜の卵のおおきさは？食べ物は何？などなど。お子さまと調べたり、想像したりして楽しんでみてください！