



# すずらん通信



2022年 4月発行 No.79

新しい年度の始まりです。春は、色とりどりの花が咲き、新しいお友達との出会いもあって、気持ちがウキウキする季節ですね。この入園・進級の「ウキウキ」「ワクワク」を維持するためには、元気に登園できることがポイントです。季節の変わり目に体調を崩すケースはよくあるので、気をつけましょう。

また、入園・進級など、環境変化への緊張感も人それぞれで、安定した生活を送れるようになるには時間がかかる子もいます。おうちに帰ったら、とにかくのんびり過ごしましょう。元気パワーの源は「よく眠り、よく食べること」です。お子さんの急な発熱などでお困りの際は、お気軽にお電話ください。

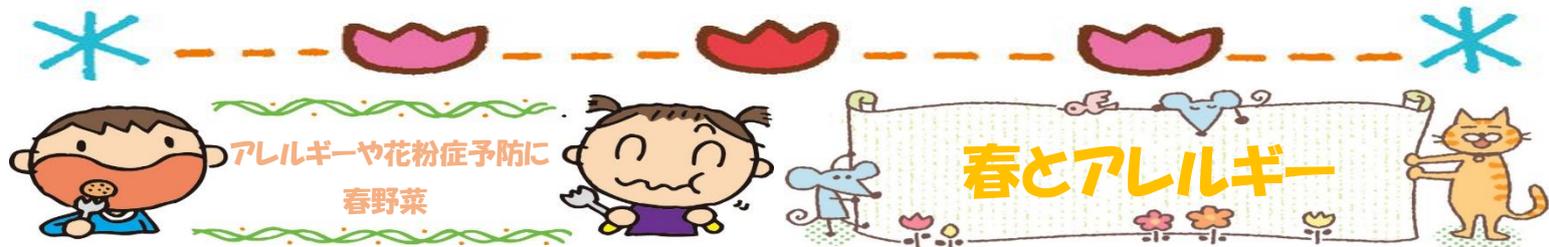
すずらんルーム 0967-34-9026



## 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** までにご連絡ください。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、病院側から記入の書類が必要(病児・病後児保育事業診療情報提供書) になります。あわせて個人で記入の書類もあり、用紙は阿蘇市ホームページからのダウンロード、もしくはすずらんルームでの受け取りも可能です。
- (病児・病後児保育事業診療情報提供書、病児・病後児保育事業利用申請書、薬投与依頼書)
- また、必要分の着替えやおむツ、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。



### アレルギーや花粉症予防に 春野菜

### 春とアレルギー

春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナップエンドウ、たけのこ、あしたば、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹きの特徴的な香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンc、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。

いよいよ春の到来ですね。桜の美しいすてきな季節ですが、まだまだアレルギーの人にとっては大変なときでもあります。花粉症や季節の変わり目に出るぜんそく、アトピー性皮膚炎の悪化、しっしん、目の周りのカサカサ・かゆみ……。症状をひどくしないためには、早めのケアが大切です。皮膚のトラブルには、保湿軟膏やクリームを、お風呂上りや就寝前、朝の洗顔後にもしっかりと塗っておくと効果的です。ぜんそくも、軽い症状のうちに受診・服薬をしておく、発作予防につながります。

すずらんルームが新しくなります！  
4月より場所が変わり、お庭の方へ移ります。お間違えのないようによりしくお願いします(^^)／

