3 March すずらん通信

2025年　3月号　No.113

暦の上では3月です。待ち望んだ春がそこに来ていますね。1 年間、大きなケガや病気もなく過ごすことはできましたか？規則正しい生活は送れましたか？お子さまと一緒にこの健康面を振り返るとともに、4月に向けて虫歯など治療が必要なものは早めに済ませましょう。また、昼間の寒暖差も大きく、昼は暖かくても、朝夕はまだまだ寒く、体調を崩しやすい季節です。体調管理には十分にお気を付けください。

阿蘇医療センター病児保育　すずらんルーム

TEL☎ 0967-34-9026

ひなまつり

女の子の節句である『ひな祭り』は平成時代から行われている行事の一つです。病気をせず元気にすくすく育ちますようにと願いが込められ、ひなあられやひし餅、お吸い物などにも意味があります。子ども達と一緒に調べてみてはいかがでしょうか？(*‘ω‘ *)

薬の飲ませ方

◆**シロップ**…直径が小さいコップに移し、そのまま飲ませます。乳児はスプーンに取って口の奥の方に流し込んだり、スポイトで頬の内側に流し込んだりするとよいでしょう。

◆**粉薬**…少量の白湯や水に溶かし、シロップと同様の方法で飲ませます。また、少量の白湯や水でペースト状に練って、きれいな指で上顎にすりつけてもよいでしょう。

大人のマナー、見られていますよ

「できるようになりたい」「大きくなりたい」と願う子どもによって、憧れる大人が側に居るということは幸福なことです。食卓において、大人が子どもに見せる大切なマナーは、「楽しく、おいしく食べる」こと。

もちろん、箸の持ち方や器の扱いも、子どもたちは大人のしぐさをよく見て、真似をしようとするでしょう。

そんな子どもたちの手本としては、食事時のテレビや携帯電話は不要かもしれませんね。

大人の私たち自身が、よいマナーで食事ができるよう、気を付けてみましょう。

いちごにはビタミンCと食物繊維がたっぷり！

苺は、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子ども達にも大人気ですね。苺は主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。