

10月 すずらん通信

令和7年 10月号発行 No.120

朝晩はぐっと涼しくなり、秋の深まりを感じられる季節となりました。

木々の葉も色好き始め、日中は過ごしやすい反面、朝夕との気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。

この時期は風邪や胃腸炎などの感染症が流行りやすく病児俳句の利用も増えてきます。お子さまが安心して過ごせるよう、病児保育室では体調に合わせた保育や看護を行っておりますので、必要な際はどうぞ利用ください。

また、ご家庭では十分な休養と栄養を心掛け、手洗い・うがいで感染症予防に努めていきましょう。体調に不安を感じた際は、早めの受診をおすすめいたします。利用される際はお電話ください。

実りの秋、子どもたちが元気に過ごせるよう、私たちも一緒に見守ってまいります。

病児保育の利用について

* **予約**：利用を希望する前日 8:00～18:00 までに電話ください。
当日利用予約の際は昼 12 時まで

* **利用**：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。

(薬の用紙も含めて3枚あります)

☆着替え、オムツ、昼ごはん、おやつ、飲み物、書類の印鑑、
記入漏れがないよう、利用の際は必ず確認をお願いします。

* **利用時間**：月曜～金曜(祝祭日は除く)8:00～18:00 延長保育無

利用料金

阿蘇市在住 ¥2000(一日)

阿蘇市以外 ¥3000(一日)



阿蘇医療センター
病児・病後児保育
すずらんルーム

☎0967-34-9026



10月10日は『目の愛護デー』です。「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名付けられたそうです。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。前髪や目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして、目に優しい生活を心掛けましょう。また、長時間テレビやタブレット、スマホを見たりすると目は酷使されます。時間を決めたり、たまには遠くを見つめるなどして、目を休ませるようにして下さい。一度見直してみましょう。

- 毎日ぐっすり眠っている
- テレビやゲームの画面を見る時は、部屋を明るくして、時間を決めている
- 時々遠くの景色などを見ている
- 目が乾かないように気を付けている

魚を食べよう!!

秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさんあります。魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季ですが、それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。買い物に行き一緒に魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心を持って食べられるようにしたいですね。



秋かぜに注意・

秋は気温差が激しいため、風邪を引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認をし、汗をかきいているようなら衣服を着替えるようにしましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

