

すずらん通信



令和8年 4月号発行 No.127

春のやわらかな日差しに包まれ、新しい季節が始まりました。

4月は入園・入学など環境の変化が多く、心身ともに疲れが出やすい時期です。また、朝晩と日中の気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。すずらんルーム(病児保育)では、お子さま一人ひとりの体調に合わせて無理のない保育を行い、安心して過ごせるよう努めてまいります。ご家庭でも、十分な休息やバランスの良い食事を心掛け、体調の変化に気を配りお過ごしください。

すずらんルームの利用について(病児保育)

* **予約** : 利用を希望する前日 8:00~18:00 までにお電話ください。

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です。

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。

(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

阿蘇医療センター病児保育 すずらんルーム

利用料金

阿蘇市在住 ¥2,000(一日)
阿蘇市以外 ¥3,000(一日)

TEL 0967-34-9026



しっかり食べよう！ 朝ごはん

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、体をうごかしたり脳が活発になったりする準備をします。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。



鼻血

鼻血が出た時は、まず子どもの衣服をゆるめて楽にさせます。鼻の付け根を指で挟み、圧迫して止血します。出血が治らない時は、鼻の穴の入り口に脱脂綿などを詰め、様子を見ます。鼻の付け根を冷やすのもよいでしょう。20 分以上出血が止まらない場合は、病気の可能性もあるので受診しましょう。



鼻血が出た時に上を向かせると、血が喉に流れて吐き気をもよおす場合があるので、頭は下に向かせましょう。