



すずらん通信



2024年4月発行

春風が心地よく感じる今日この頃。春の陽気とともに今年度がスタートしました。4月のスタートとともに環境の変化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をとり元気に過ごしたいですね。病児保育すずらんルームでは、お子様の状態に寄り添い安心・安全の中で保育をしています。困ったときは、お気軽にお問い合わせください。

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。

当日の朝空き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、

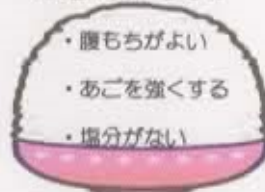
書類の印鑑・記入漏れなど、忘れ物の確認をお願い致します。

☆ **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。**

元気の源！朝ご飯

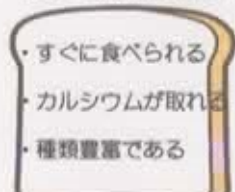
寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。脳に影響がありますので集中力にも差がでてきます。また腸も刺激を受けて 便が出やすくなります。朝ごはん大切です！！

ご飯の良いところ



- ・腹もちがよい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンの良いところ



- ・すぐに食べられる
- ・カルシウムが取れる
- ・種類豊富である

花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

かぜと花粉症の違い

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり。高熱になることも	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

外出時の服装



家に帰ってきってからすること

