

2023年4月号 おおきくなあれ



No. 277

岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ
HPアドレス <http://www.kawamura-medical.or.jp>

春の日差しの中で、草花も木々も一斉に背伸びを始めました。子ども達もそれぞれ新しい生活が始まりましたね。新しい友達や先生と関わり、嬉しさ半分、不安も半分…クララへ来所する際もそんな気持ちを抱いているお子さんもいるかと思いますが、一人一人との出会いを大切に、楽しい雰囲気の中で過ごせるよう、努めていきたいと思っております。4月は旧暦で「卯月(うづき・うつき)」とも言います。諸説ありますが、「卯の花(ウツギの花)が咲く月」が省略された呼び名が当てはめられたことが由来と言われています。様々な草木が花を咲かせる季節。その光景が子どもたちの成長していく姿にも重なります。私たちも子どもたちの成長を、温かく見守ってきたいと思っております。今年度もよろしくお願いいたします。

生活リズムを整えよう!

4月は環境の変化などにより体調を崩しやすくなります。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

【早寝早起きを心がけましょう】

夜は9時頃までには寝るようにし、朝は7時に起きるのが理想です。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体力の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

【朝ご飯をきちんと食べましょう】

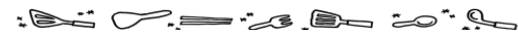
朝食を食べることで体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よく噛んでしっかり食べましょう。

【朝、家で排便していきましょう】

朝ご飯を食べると、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。

朝はどうしても慌ただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。

春に食べたい旬の食べ物は?



心も身体も活動的になる春ですが、気温差や花粉などで体調を崩しやすい季節ですね。

旬の食べ物で体の調子を整え、この春を乗り切りましょう。春に食べたい旬の食べ物をご紹介します。

☆いちご☆



春の果物の代表いちごは、ビタミンC豊富です。

☆春キャベツ☆



柔らかくて甘い春キャベツは、冬キャベツよりも栄養価が高くカロテンが3倍、ビタミンCが多く含まれます。

☆タケノコ☆

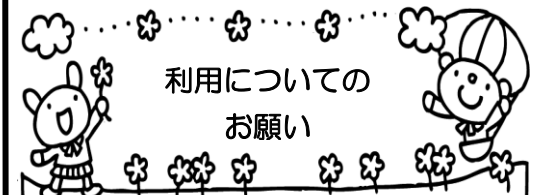
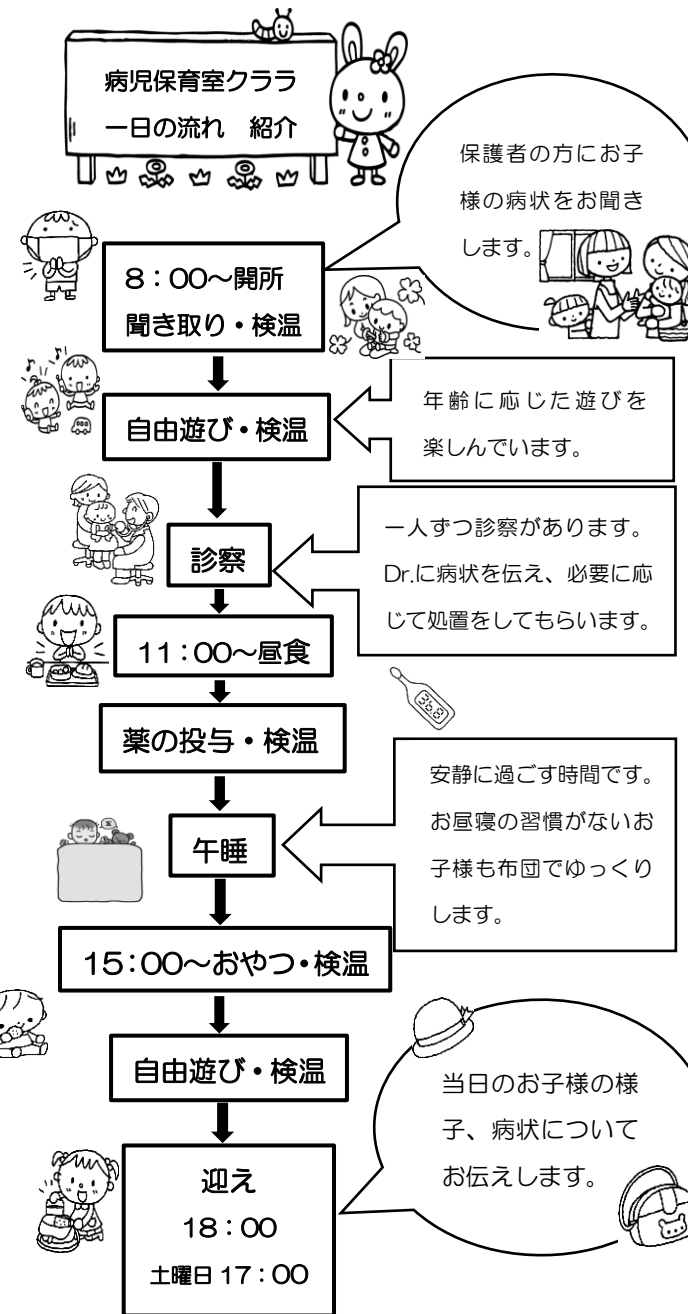


亜鉛やカリウム、食物繊維も豊富で、便秘やむくみに効果があります。

☆アスパラガス☆



新陳代謝を良くするアスパラギン酸が多く含まれ、疲労回復に効果があります。



利用についてのお願い
◎【R5年度の登録用紙】を用意しております。お気軽にお立ち寄りください。※河村病院ホームページからも登録用紙をダウンロードできますので、事前に記入して、利用時に持参して頂いても結構です。

◎かかりつけ医の薬を飲んでいる場合必ず、薬剤情報提供書(お薬手帳)と薬をお持ちください。昼の薬がなく、朝・夜に服用している場合でも、薬剤情報提供書(お薬手帳)を必ずお持ちください。坐薬、頓服をお持ちでしたら、熱の有無に関わらず、毎回お持ちくださいますようお願いいたします。

◎利用する際、保険証、福祉医療費受給者証を忘れずお持ちください。又、**すべての持ち物には必ず、名前を記入してください。**

◎持ち物◎

- ・バスタオル(昼寝用)
- ・フェイスタオル(2枚程度)
- ・お手拭きタオル
- ・着替え
- ・ビニール袋



◎年齢に応じたの持ち物◎

- ・おむつ 10枚程度+おしりふき
- ・スタイ(2~3枚程度)
- ・食事用エプロン
- ・ストローマグ
- ・哺乳瓶+ミルク
- ・離乳食

