



ポッぽだより

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋・・・楽しみの多い季節がやってきました。それに加え冬の感染症の一つインフルエンザも流行する時期です。しっかりと手洗い、うがいをして難しいかもしれませんが、部屋の加湿（50～60％）を行い湿度を上げて予防しましょう。



体調の悪い時の食事について

体調が悪い時は消化機能も低下しているので、胃腸の負担にならないよう吸収が早いものを選びましょう。カレーやチョコレートの刺激物や揚げ物やポテトチップスなどの油を使っているお菓子も避けましょう。

喉が痛い・咳が多い時

ゼリーやヨーグルト、プリンなど喉越しの良いものが食べやすいです。
クッキーやビスケットは、喉越しが悪く咳が出やすくなります。

下痢の時

味噌汁や野菜スープなど、塩分の含んだスープがよいです。

ポッぽには、冷蔵庫や電子レンジ、お湯もありますので、インスタントの味噌汁やゼリーなどお持ちください。おにぎりやおかゆ、フルーツやジュースなど、何が食べやすいかな？と選べるように、色々な種類の物をお持ち下さると体調に合わせた食事ができますのでお願いします。



ポッぽに来ているお友達と一緒に折り紙で柿を折りました。折り方もすぐにマスターして「もう一個折る(^^♪」「帰ったらママに教えたる!(^^)！」と嬉しそうな子ども達でした。クリニックの壁面製作として飾っていますので、ご覧ください。



おしらせ

10月より幼児教育・保育無償化が始まります。病児保育も一部対象の方がおられますのでお知らせします。
詳しくは市役所にお問い合わせ下さい。

