

# へいわこどもクリニック 5月 病児保育はとぼっぼニュース

No.113 2020年 5月7日 発行責任者 中田 耕次

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出てくるとケガをしたり体調を崩しがちな時期でもあります。そんな時は、はとぼっぼにご連絡くださいね。



## 心や体に疲れが溜まると・・・

4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まると眠れない・起きられない・食欲がない  
怒りやすくなる・無気力などの症状がみられることがあります。



## おすすめの対処法

☆心と体の疲れを取る



☆体を動かしてあそぶ



☆睡眠時間をしっかりとる



☆3食しっかり食べる



はとぼっぼのご利用はまず電話でご予約を・・・

### 受付時間

平日8時～18時

\*翌日利用の予約は

はとぼっぼ直通電話

土曜日8時～11時30分

16時30分～受付です

087-835-2065