

# はとぼっぼニュース 4月

ご入園・ご進級おめでとうございます。

入室時に検査を行う場合、お時間をいただくことがあります。感染症対策をおこなっておりますので安心してお預けください。



お迎えが来るまで1日を過ごすお部屋です。左右は隔離用となっています。

## もしかして便秘かも？

毎日、便が出ていても、固い便や排便を痛がる様子がありますか？痛みがあると排便を嫌がり、便秘が悪化することもある。

そんなときは、以下のような食品を取り入れたり、ケアをおこなってみましょう。また、朝ごはんをしっかり食べると腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いますよ！

- 水分をしっかり、こまめに取りましょう。
- 野菜、果物、海藻類などの食物繊維が多く含まれる食品を取り入れてみましょう。

へいわこどもクリニック  
病児保育はとぼっぼ

はとぼっぼのご利用は  
まずお電話でご予約を  
お願いします。

はとぼっぼ直通電話  
**087-835-2065**

電話受付時間

平日 **8時～18時**

土曜 **8時～11時半**

前日予約希望の方  
**16時半～18時**

**NO. 148**

2023年 4月1日

発行責任者 中田耕次