



新年度が始まり「あたらしい」環境で緊張し、疲れを感じてるお子様も多いのではないのでしょうか。生活リズムを整え、毎日元気に過ごして欲しいですね。でももし、体調を崩してしまったらはとぽっぽをご利用くださいね☆新年度も丁寧な対応を心がけていきたいと思ひます。

うんちについて

朝うんちが大切な理由

朝ごはんを食べることで腸が動き出します。ご飯の後「うんちがしたいな」と思ったときがうんちの一番出やすいタイミングです。その時に我慢するとだんだんしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座る習慣を付けると良いですね。

朝うんちのポイント

- 1、 ゆとりを持って起きる。
- 2、 朝起きたら水かお茶を飲む。
- 3、 朝ごはんをちゃんと食べる。
- 4、 食べ終わった後必ずトイレに座る。



今月の写真

ドミノを並べたり高く積んだり「どう？上手でしょ」



*はとぽっぽのご利用はまず電話でご予約を・・・

受付時間

* 平日 8時～18時

* 翌日のご利用は

* はとぽっぽ直通電話

* 土曜日 8時～11時30分

16時30分～18時

087-8352065