



病児保育室

# ほっとチュッピーだより

2020年4月

医療法人 真周会 三宅内科小児科医院  
病児保育室 ほっとチュッピー  
総社市井手 919

☎ (0866)93-8882 《9:00~17:30》

☎ 090-2009-5046 《7:00~19:00》

ご入園、ご進級おめでとうございます。春の風が心地よく肌をなでていきます。

4月は、環境が変わることで心も身体も緊張しています。

いつもよりほんの少し休養面に気を配り、家族みんな元気に毎日をご過ごせるといいですね。



## 病児保育室ほっとチュッピーの本棚 紹介



年齢や興味に沿って  
楽しめるよう、  
280冊の絵本や図鑑  
を用意しています



## 朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

**脳が元気になる!**  
朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

**肥満防止になる!**  
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

**うんちが出やすくなる!**  
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

**活力が出る!**  
体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

