



5月の予定



日	月	火	水	木	金	土
			1 臨時休診	2 臨時休診	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 午後臨時休診	15	16	17	18
19	20	21 午後臨時休診	22	23	24	25
26	27	28 午後臨時休診	29	30 16:30 終了	31	



休診日	午後休診	午後3:00~開始	診察時間変更
-----	------	-----------	--------

臨時休診・・・1日(水)・2日(木)

午後臨時休診・・・14日(火)・21日(火)・28日(火)

診察時間変更・・・30日(木) 午後の診察16:30終了

7日(火)・16日(木)・23日(木)・毎週(金)

ワクチンのため午後の診察3:00~



園、学校の健診シーズンです。肥満の指摘を受けることがあるかもしれません。
子ども時代の肥満は、大人になってから、あるいは子供のうちからの生活習慣病につながります。

肥満の対策をあげてみましょう。

- ① 食事回数は1日3回
- ② 大皿で出さず、1人分ずつ小分けで
- ③ 食事のスピードはゆっくり、よく噛んで
- ④ 夕食時間は早めにし、食べて2時間以上経ってから就寝
- ⑤ 甘い飲み物は避けて、水分補給は水かお茶
- ⑥ 牛乳の飲みすぎをしない
- ⑦ 早寝早起き
- ⑧ テレビやゲームの時間は1日1時間以内にする
- ⑨ おうちのお手伝いをして、体を動かしましょう
- ⑩ 1日1~2度、20分以上汗をかくような運動を



夏前は、園や学校の健診の多い時期です。そのため、5月・6月に午後臨時休診が増えます。
ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

