



# ひらた新聞

Vol. 27  
2004. 6.15号

朝ご飯を食べて元気なスタートを切ろう! ~ 子供劇場ヘルシーシリーズ③ ~

今、朝ご飯を食べずに学校に行く子が増えている…。そうすると学校でも眠いし授業が頭に入らない…。朝ご飯を食べれるようにするには…。便秘も解消! 元気な一日のスタート!

- ① 食べてすぐにはお風呂に入らないでね。食べ物が消化しないので、眠っている間に胃や腸が働かねばならない。だから、眠りが浅くて、朝方に深く眠ってしまう。そうすると、起きられない、食欲が出ない…。
- ② 子供たちの都合を大人たちが無視してしまうのも夜更かしの原因になってしまうよ…。
- ③ からだの中で何万年も前からタイムマシンが打っている。夕ご飯は7時に終わり、夜は10時にふとんに入って、朝早く起きる。こんな生活もいいもんだよ…。



日	月	火	水	木	金	土
6/13 休診	14	15	16	17 CT	18	19
20 休診	21	22	23	24	25	26 整形
27 休診	28	29	30	7/1	2	3
4 休診	5	6 整形	7	8	9	10

★ 整形外科外来 6/26 (土) 15時半～・ 7/6 (火) 16時～ となっております  
 ★ 6/17 (木) CT 9:00～12:00  
 ★ 胃カメラ・大腸カメラは毎日行っています

次回のヘリカルCTは  
6月17日(木) 9:00～です



アテネオリンピックの1500m予選がアトランタで6/29～7/7の間行われます。オリンピックにも出場できる可能性にかけて、頑張ってきます。 看護助手 安岡チョーク (すでにパラリンピック出場は決定しています!!)

定期的な検査をお勧め致します  
定期的に全身をチェックすることは健康管理のために必要です。当医院では病気の早期発見・早期治療はもちろんのこと、予防医学・健康増進医学に力を入れています。皆様の健康の維持・増進のお手伝いのできれば幸いです。お気軽にご相談ください。

当院では健康チェックに必要な検査を毎日行っています。

★詳しくはスタッフまで★

## ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科  
〒870-1143 大分市田尻 478  
☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

🌐http://www.hirataiin.com/

診療時間: 9時～18時

休診: 日曜・祝日・木曜午後

急患: この限りではありません

インターネット・  
携帯からも予  
約できます

★お知らせ★

・・・整形外科診療日・・・

6/26(土) 15時半～

7/6(火) 16時～