

。。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*

6月エクササイズは『ももの裏側に効くエクササイズ』

健康お役立ちコラムは『睡眠リズム編』

。。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*



2026年6月号

産婦人科医や小児科医に無料で相談ができる窓口を設けております。
お子様のことや自身の体調不良について、気軽に相談できる窓口ですので、
なんとなくいつもと違うと感じた時に医師へ相談すると、
不安の解消や予防、早期発見につながりますので、ぜひご利用ください。

今月の TOPIX を紹介いたします。

□-----

【6月エクササイズ】～ももの裏側に効くエクササイズ～

このトレーニングは、ももの裏側を鍛えるためのエクササイズです。
初心者の方でも簡単に出来るエクササイズですので、ぜひ実践してみてください。
→エクササイズは[こちら](#)

.....

【6月健康お役立ちコラム】～睡眠リズム編～

睡眠リズムが整えば、睡眠だけでなく普段の生活の質も向上！
→コラムは[こちら](#)
※『健康お役立ちコラム』は、最新号がアップされると過去のリンク先も最新号と同じ内容に
更新されてしまいます。気になったら、ぜひ月内にキャプチャー保存等をおススメいたします。

.....

【6月のLIVE配信予定について】→LIVE配信詳細は[こちら](#)

- 6/18(木) 11:00～11:30
離乳食の始まりから中期のお悩みに、助産師 が回答します！
- 6/25(木) 11:00～11:30
授乳中のよくあるお悩みに助産師がお答え

※会員登録をするだけで、LIVE 配信動画の視聴も可能です。

-----□

（参考）【産婦人科医・小児科医のコラム】

*産婦人科オンライン

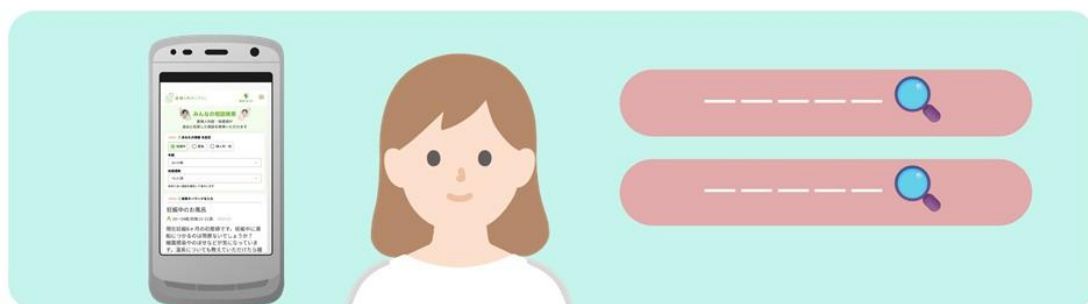
- ▶[思春期の悩めるキミへ。「自分らしさ」って何だろう？～思春期の自己肯定感、個性、多様性の話～](#)
- ▶[妊娠中の飛行機の利用について](#)

*小児科オンライン

- ▶[名前を呼んでも振り向かない…これって大丈夫？](#)
- ▶[ペットを飼うとアレルギーは悪化する？ペットと子どもの体質の関係、知っておきたい本当の話](#)

みんなの相談検索 はじまりました

いつでも何度でも **すぐに結果表示**



2万件以上の相談事例から検索できる

過去 2 万件以上の相談事例を検索でき、医療者に相談することなく手軽に悩みを解決できるサービス。
まずは、「みんなの相談検索」で過去に同様の相談内容がないか検索してみて、解決できない場合は
「いつでも相談」を利用する方法もおすすめ！



まずはLINEの友達追加を！

「みんなの相談検索」の利用や、不調時にスムーズに相談できるよう、事前にご登録だけでもしておくと安心です。



【産婦人科オンライン】



【小児科オンライン】

※LINE 利用が難しい方は、以下 PC サイトからユーザー登録が可能です。

※LINE・PC ともに、ご登録には「合言葉」が必要です。以下よりご確認ください。

女性の健康や出産、子育てのための相談窓口

～『産婦人科オンライン』『小児科オンライン』～

【ご案内】&【新規ご登録】はこちら



パスワード : 06137103

※「産婦人科オンライン」「小児科オンライン」は、どちらかで一度会員登録いただければ同一の ID で両方ご利用可能です。