･。･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*

11 月エクササイズは

『サイドレッグレイズ～足腰･お腹周りに効くエクササイズ～』

健康お役立ちコラムは 『睡眠習慣編』】

･。･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*･。*





現在、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。
お子様のことやご自身の体調不良について、気軽に相談できる窓口です。
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。

□----------

【11 月エクササイズ】

サイドレッグレイズ～足腰･お腹周りに効くエクササイズ～

足や腰、お腹周りを鍛え、かつ、股関節の柔軟性も高められるエクササイズです。
ぜひ無理のない範囲で実践してみましょう！
→エクササイズは**こちら**

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

【11 月健康お役立ちコラム】 ～睡眠習慣編～

睡眠の質を向上させるために 今日から始められる睡眠習慣！
生活の中に少しだけプラスすると良い習慣をご紹介します。→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。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

【11 月の LIVE 配信予定について】→LIVE 配信詳細は**こちら**

■11 月 18 日(水) 午前 11 時~11 時 30 分
イヤイヤ期どうやって乗り切る？～よくあるお悩みと具体的な対応について～

■11 月 26 日(木) 午前 11 時~11 時 30 分
家族で子育てをしていくために知っておいてほしいこと
～産後のこころの不調と家族関係の変化とは～

※会員登録をするだけで、LIVE 配信動画の視聴も可能です。

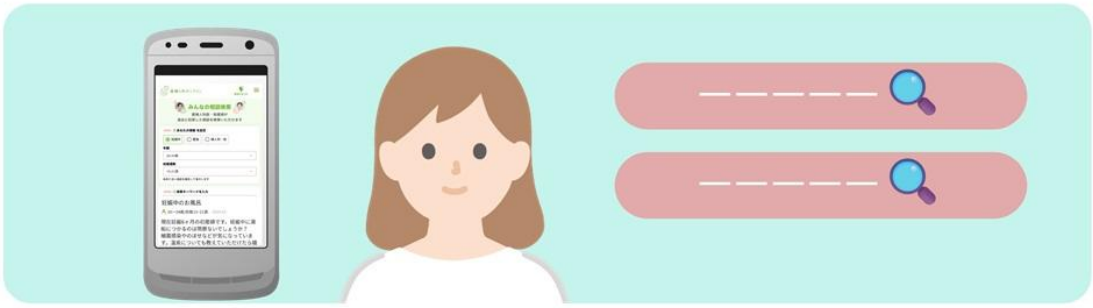
----------□

（参考）【産婦人科医･小児科医のコラム】

＊産婦人科オンライン
➤月経に関するお悩みはここで解決！記事まとめ
➤「妊活も仕事も、どちらも大切に。」無理なく両立するための働き方ガイド
＊小児科オンライン
➤集団行動が苦手なのは発達障害？子どもが集団になじめないときに知っておきたいこと
➤朝起きられない、学校への行き渋り－自律神経機能の低下が原因かも？

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！

LINE　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】はこちらから



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。