発行☆すこやかサークル事務局・立川相互病院付属子ども診療所TEL042-525-6555

会員数は2,281人（1/17現在）

すこやか サークル新聞

2018年2月号

赤ちゃん体操&ミニ学習会&育児相談会

（赤ちゃんのお口のケア）

2月20日（火）10:00から11:30くらいまで

対象：5ヶ月から1才未満
会場：フィットネスセンター

まだお申込みいただけます　042-525-6555
（平日10:00～16:00にお電話ください）

赤ちゃんのお口のケアについて、
歯科衛生士がお話します。
歯がまだ生えてこない…
指しゃぶりしているけれど、歯並びは大丈夫?
歯ブラシはいつから?
などなど、心配のつきない赤ちゃんの歯
人気企画です!

育児相談では、「こんなこと聞いてもいいのかな～」なんて心配はご無用!
皆さん結構同じことで悩んでいますよ。「こうするといいですよ」など、
情報交換場にもなっています。ご参加お待ちしております。!

年度末です！！
今年の4月に小学1年生になるお子さん
MRワクチンⅡ期接種は、お済みですか！！

公費（無料）ワクチンは、月齢・年齢によって接種期間が決まっています。
学年（その年度のみ）で接種可能な、**麻疹風疹（MR）**ワクチンⅡ期があります。
年度内に接種必要なワクチン（立川市の場合）は４月以降は、実費が必要になります。
子ども診療所で接種できるのは、お住まいが立川市周辺の11市
（立川・国立・昭島・国分寺・東村山・小金井・小平・東大和・清瀬・武蔵村山・狛江）
在住の方に限られています。問診票・母子手帳をご持参ください。
その他の自治体に在住の方は、事前に相談してください。
予防接種は予約制です。
インターネットや予約専用電話で予約してください
http://www.t-kenseikai.jp/kodomo-cl/
042-548-7767

三多摩健康友の会・すこやかサークルキャンペーン

大腸ガン検診をうけましょう

〇期間：1月～3月末
〇費用：一人1760円が、**会員は無料です!**
〇方法：専用容器で便をとって調べます。
〇申し込み：子ども診療所やふれあいクリニック、お近くの健生会の診療所で受け付けています。
お気軽に声をかけてください。専用容器をお渡しします。

三多摩健康友の会では立川相互病院など健生会の病院・診療所と協力して大腸ガン検診を実施してます。日本では大腸ガンにかかる人が増えています。早期発見・早期治療のためにおすすめしています。会社の検診や市民検診などを受ける機会がない人は、どうぞご利用ください。

昨年7月から隔月で開催しているおくすりとリハビリ講座!から、
おくすり講座の各月の振り返りをしたいと思います。

7月:『日焼け止め&虫よけについて』

★基本的には普段の生活では日焼け止めクリームは不要。
海や山など長時間レジャーに出掛ける際に使用しましょう。
★虫よけスプレーは年齢によって使用制限があります。よく読んでから使用しましょう。

9月:『防災と薬』

来月で、東日本大震災から7年が経とうとしています。改めて防災グッズの見直しと、半年に1回は防災グッズの点検をしましょう。
★日頃から多めに備品・保存がきく食材を買い置きし、使っていくことが重要です。
★お薬手帳はマイカルテ!コピーなどバッグに入れておきましょう。

11月:『保湿&スキンケアについて』

まだまだ乾燥が激しい冬。しっかり保湿が必要です。
★保湿することで、アレルギーマーチ（アレルギーの連鎖）を予防することができると言われています。
★保湿剤は適量を!!大人の人差し指第一関節分の軟膏が両手のひら分面積の保湿量となります。

1月:『胃腸炎&便秘について』

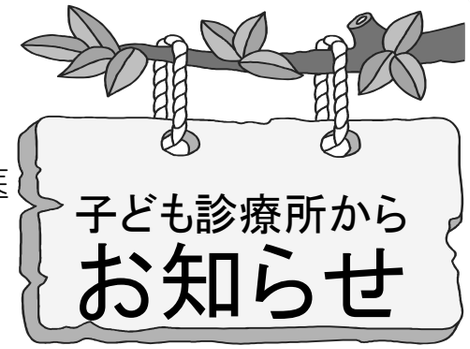
冬はノロウイルスなど流行しやすい時期。
★手洗い&うがい励行で予防をしていきましょう。
★感染してしまった場合は、脱水予防の経口補水液（OS-1）の摂取を!!OS-1は飲む点滴。薄めずにのませましょう。

★3月の学習会テーマは『ママの健康チェック』です!★
子育てしていると、なかなか自分自身のケアまで手が回らないですよね。
是非、自分の健康について考えてみましょう!

次回のおくすりとリハビリ講座は
3月20日（火）10:00～11:30
フィットネスセンターにて

産後リハビリ講座は、リピーターさんもいらしてます。
腰痛・肩こり・膝の痛み、抱っこ紐調整、
なんでもご相談ください。
お申込みは2/15・10:00から受け付けます。
子ども診療所　042-525-6555（平日10:00～16:00）まで。

○新年度に、園や学校に提出する書類について



給食やお薬に関する生活指導票などを、
園や学校に提出予定がある方は、お早めに担当医の専門外来を予約してください。
新学期が始まってからご相談いただいた場合、
「予約がいっぱいで、提出が間に合うか心配!」
などということのないように、お早めにお電話で予約をお取りください。

042-525-6555まで。専門外来は、予約専用電話やインターネットからは予約できません。
上記番号の窓口電話へおかけください。

「病児保育室ぱおぱお」をぜひご利用ください！

病気やケガのお子さんをお預かりします。
ご利用には事前登録が必要です。

立川市在住の方は事前登録料が無料です。
事前登録をお待ちしております!
詳しくはﾊﾟﾝﾌﾚｯﾄや子ども診療所ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞをご覧いただくか、
直接ぱおぱおにお電話でお問合せください。
042-521-2777
3月は混み合いますので、なるべくお早めにどうぞ

…絵本の紹介…「ぱかっ」

出版社　ポプラ社　作・絵：森　あさ子

たまごさん、たまごさん、と真っ白いたまごのページをめくると、きいろいひよこがぱかっと出てきます。いろいろなものから、ぱかっと飛び出てくるものに、びっくりしたり、ほっこりしたり、一緒にみている子供もつられて、ぱかっと声にしてしまいます。