

すこやかサークル しんぶん

会員数 2328 人
(11月21日現在)

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内
電話：042-525-6555

2019 年 **12** 月号

赤ちゃん体操・赤ちゃんの事故

12月17日(火) 10:00~

対象：5ヶ月から1歳未満の赤ちゃん

＊＊お申し込み受付中＊＊

会場：フィットネスセンター（子ども診療所と同じ建物 東側の入り口）です。

お申し込みは子ども診療所まで

電話：042-525-6555 ＊午前10時～午後4時までをお願いします

乳がん自己検診と産後リハビリ講座行いました

11月の産後リハビリ講座は、今回新しい試みとして乳がん自己検診講座を行いました。講師は、健生会で長らく看護部長などを勤めていた、佐藤静香さんです。フリップを元にクイズ形式で説明を行い、医学用のモデルを使って自己検診を学びました。産後リハビリ講座は、立川相互病院リハビリ室の石渡さんが担当です。体幹の仕組みなどスライドで説明。腰痛を招きかねない腹筋運動ではなく、正しいエクササイズを学びます。



クササイズを学びます。

参加が少なかったこともあり、質問などのやり取りをしながら、抱っこひもの扱い方など個別に対応をすることができました。

次回は来年1月21日。12月16日から申し込み受付を始めます。お寒い季節ですが、ぜひご連絡ください。

産後リハビリと下痢・嘔吐のお話し

2020 年 1 月 21 日 (火) 10:00~

対象：全月齢・全年齢

＊＊お申し込みは 12 月 16 日から＊＊

誕生のひみつ

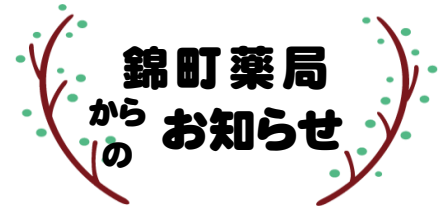


毎回好評の性教育「誕生のひみつ」。春休み頃に開催予定です。

今回は小学校高学年向けとなります。

下の内容を予定していますが、詳細については決定次第お知らせします。

- ☆からだの話・・・からだが大に近づいてくるってどんなこと？
- ☆誕生のひみつ・・・自分はどうやって生まれてきたのかな？
- ☆SNS・・・自分を守るためにはどうしたらいいのかな？
- ☆いろいろな性・・・一人ひとり顔が違うように、「性のあり方」も違います
「性の多様性」について考えてみよう
- ☆恋と自己決定・・・すてきな恋って、どんな恋だろう？



クリスマスイベント やってます!! (25日まで)

処方せんをださなくても、何も買わなくても

OK。錦町薬局にぜひ来てね



☆年末年始のお知らせ☆

2019年の最終診療日は12月28日(土)です。2020年の診療開始は1月4日(土)です。どちらも土曜日のため、午前中のみ診療となります。

病児保育室は12月27日(金)が年内最終。2020年は1月6日(月)から開始となります。

☆来年小学生になるお子さんへ☆

MRワクチン(2期)の接種はお済みですか？

来年、小学1年生になるお子さんのMRワクチン(麻しん風しん混合ワクチン)接種はお済みですか？1期は1才で接種し、2期は小学校入学の前年1年間、今年4月から来年3月までが公費接種対象期間です。まだ2期の接種がお済みではないお子さんは、お早めの接種をおすすめします。完全予約制となりますので、QRコードからアクセスしてご予約ください。



<https://ssc.doctorcube.com/kodomo-o-cl/>

小学5年と中学2年の「生活実態調査」

困窮層・周辺層・一般層に大きな格差(2)

前月号に引き続き、三多摩健康友の会武蔵村山支部のニュース「つむぎ」から記事を転載します。武蔵村山市による子ども世帯の生活実態調査についての報告です。

調査対象は、市内在住で公立学校に通う、小学5年と中学2年の子ども本人と保護者1489世帯。有効回答率は約80%。報告書本文は武蔵村山市のウェブサイトにあります。「武蔵村山市 生活実態調査」で検索できます。

困窮層は医者にかかれない.....

過去一年間に子どもを医療機関に受診させなかった経験が「あった」と回答した保護者の割合は、小学5年生で困窮層21.9%、周辺層14.8%、一般層14.2%。中学2年生で困窮層29.2%、周辺層17.9%、一般層16.7%と回答しています。

理由の1位は公的医療保険に加入しておらず、医療費の支払いができないため。2位は自己負担金を支払えない、となっています。(続く)

1年間に子どもを受診させなかった経験		
小学5年	一般層	14.2%
	周辺層	14.8%
	困窮層	21.9%
中学2年	一般層	16.7%
	周辺層	17.9%
	困窮層	29.3%