

*旧価格より 3000 円程度のお値下げとなります。2 か月からの公費接種ワクチンと一緒に、接種されることをお勧めいたします。

コロナウイルス感染拡大対策のため今年度のイベントを中止します

すこやかサークル事務局では、新型コロナウイルス感染拡大対策のため、すこやかサークルのイベントをいったん全て中止・延期することにいたしました。

前号で直近のイベント中止のご案内をいたしましたが、今年度予定していた産後リハビリ、赤ちゃん体操についても、感染拡大状況を踏まえ、全て中止といたします。

再開時は子ども診療所のホームページ（右 QR コード）や、すこやかサークル新聞などで告知いたしますので、ご確認くださいませようお願い申し上げます。



すこやかサークル事務局



赤ちゃんへの薬の飲ませ方 ～粉薬編～

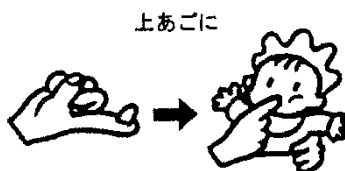
① スポイト法・スプーン法・・・・

飲み切れる程度の少量の水に薬を溶かし、スポイトもしくはスプーンで少しずつ口に入れます。哺乳びんの乳首を使っても良いです。その後で、水や湯ざましを飲ませましょう。



② おだんご法・・・・

小皿に薬を入れ、水を1滴ずつ垂らして混ぜ（入れすぎに注意）、ゆるめのお団子状に練ります。それを指にとり、赤ちゃんの上あご、もしくはほほの内側など、味覚の鈍いところにくっつけます。その後、少量の水などで飲み込ませます。



本来、薬は水で服用するものですが、ひどく嫌がる時期は、飲み物や食品と混ぜてもいいでしょう。しかし、混ぜると効能が落ちるものや、味がかえってまずくなるものがあります。薬の味や混ぜてもいいものについては、薬剤師にお尋ねください。

(株)地域保健企画 錦町薬局 042-523-5894

三多摩健康友の会

本部からの お知らせ

三多摩健康友の会では「友の会お楽しみ」DVDを作成しました。昨今話題の手作りマスクの作り方や、手の洗い方、笑いヨガ、脳トレ、寝る前のストレッチなど。対象年齢が少々上の方を想定していますが、よろしければお買い求めください。1枚200円（税込）。YouTubeにもアップする予定です。お問合せは友の会本部までお願いします。（電話：042-523-2377）

リラックスと番外編

リラックス・深呼吸

手の洗い方

マスクの作り方

リラックス・深呼吸
3/3



絵本の紹介 「いやだいやだ」

著：せな けいこ 出版社：福音館書店

イヤイヤばかり言っているとまわりの仲間からも逆にイヤイヤと言われてしまうよ。何故嫌がるのかお子さんと一緒に考える大切な一冊の本です。

