

。

今月のエクササイズ&レシピは…

～胸筋に効くエクササイズ&簡単ガトーショコラ～

。



まだ4月なのに、エリアによっては一週間たった頃から夏のような暑さ。春はいつまでこへいたのでしょうか。



【ゴールデンウィーク 営業日】		4/29 (火)	30 (水)	5/1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)	6 (火)
・夜間相談	18時～22時	—	●	●	●	—	—	—	—
・いつでも相談	24時間受付	●	●	●	●	●	●	●	●

今月の TOPIX を紹介いたします。

□-----

【4月エクササイズ】～胸筋に効くエクササイズ（パームプレス）～

胸の筋肉を鍛えることができ、スキマ時間を有効活用できるエクササイズです。

是非実践してみてください。→エクササイズは[こちら](#)

.....

【4月レシピ】～レンジで簡単！濃厚ガトーショコラ～

今月は、簡単おやつレシピの“濃厚ガトーショコラ”です！→コラムは[こちら](#)

.....

NEW【みんなの相談検索】～2025年4月1日より追加になりました～

産婦人科・小児科オンライン相談窓口に、みなさまのお悩みに寄り添う新機能「みんなの相談検索」が加わりました！

これまで産婦人科・小児科オンラインに寄せられた2万件以上の相談の中から、今の自分の悩みに似た内容を探せるサービス。

- ・わたしの困りごとと同じような相談に、医療者はどう回答しているの？
- ・子どもの急な発熱や咳・鼻水、肌荒れ、便秘...いつ受診したらいいの？
- ・気になる症状について「自宅でできるケア」を知りたい
- ・・・などなど、ちょっと調べてみたいなと思った時に、過去にあった類似の相談内容をかんたんに検索できます！

「お医者さんに相談するまでもないけど気になる」「すぐに回答が知りたい」「この悩み、どう相談したらいいのかわからない…」

・・・そんな時にぜひご活用ください！

※ログイン後、産婦人科・小児科オンラインのトップページからアクセスできます

※気になる『症状』や『お困りごと』で検索してください。

【今月の LIVE 配信について】→LIVE 配信詳細は[こちら](#)

■【4/10(木) 11:00～11:30 頃】

離乳食（初期～中期）のお悩みに助産師がお答えします！

■【4/23(水) 11:00～11:30 頃】

出産に向けてこれだけは知っておいて欲しいこと

※会員登録をするだけで、LIVE 配信動画の視聴も可能です。

【産婦人科医・小児科医の参考コラム（一部抜粋）】

*産婦人科オンライン

- [妊娠中から知っておきたい！母乳育児の基礎知識が学べる記事 7 選！](#)
- [「やせ過ぎ」は危険です！～骨粗しょう症予防には思春期の食生活と運動が重要です～](#)

*小児科オンライン

- [健診で心雑音を指摘されたら！～心房中隔欠損の症状と治療～](#)
- [寝ている間におしっこが出ないのは、大丈夫？](#)

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。