



ぽよぽよクリニックニュースレター
新ぽよぽよぽんっ!

100号 記念誌

ぼよぼよぽんっ!の ^秘 ヒストリー	2
ぼよぼよ先生のずっこけ日記	3
特選お笑い編	
ぼよぼよ先生とゆかいな仲間たち	4
100号記念誌への想い	
ぼよぼよキッズの参加型イベント	8
10周年ファンフェスタ	
キッサニアぼよぼよ	
ぼよぼよスタッフの共育プログラム.....	10
よくある	
病気のホームケアガイド	12
ぼよぼよキッズ&ご家族からの	16
イラスト&メッセージ	





2003年8月・・・

ぼよぼよぼんっ！は、
まさに「ぼんっ！」と生まれてきました
ぼよぼよ先生からつながるバトン
子ども達やお母さん達の想いものせて…
ついに100号に達しました！
ありったけの「ありがとう」を詰め込んで
みなさまに感謝と感動をお届けします

院内報ぽよぽよぽんっ！からニュースレター新ぽよぽよぽんっ！へ

3 世代へつなく **秘** ヒストリー

第1世代

創刊号（平成15年8月号）～第22号（平成18年9月号）



編集者
ぽよぽよ先生

「院内報」なんじゃそれ!?
外来小児科学会でそんなものがあるのを知りました。
①ぽよぽよの想いを伝える!
②お母さん達に安心をお届けする!
③子ども達と言葉や絵でキャッチボールをする!
④地域にも開放する!
そんなたくさんの想いを詰め込んできました。
今ではぽよぽよクリニックにはなくてはならないツールに!!
そして外来小児科学会の院内報ネットワークの代表まで
させていただきました♪
支えてくださっている皆さんに大感謝♪♪



第2世代

第23号（平成18年10月号）～第34号（平成20年9.10月号）



編集者
ぽよぽよスタッフ

第23号からスタッフが担当しています。
手にとっていただけるようにかわいく
読みやすく、関心を持っていただける内容を
心がけています。
これからも皆様に愛される
ニュースレターを目指します。



第3世代

第35号（平成20年11月号）～第100号（平成26年4月号）
継続中



編集者 M&I
佐々木みどりさん

『ぽよぽよぽんっ』100号
おめでとうございます。
数年前よりニュースレター作成の
お手伝いをしている佐々木みどりです
どんなときも決して笑顔を絶やさない
ぽよぽよ先生とスタッフの皆さんの態度は、
わたしのすばらしい模範です。

新ぽよぽよぽんっ！に改名



特選お笑い編

ぽよぽよ先生のすっこけ日記は第35号より掲載しています。涙あり、笑いあり、感動あり・・・今後とも楽しみに～♪

男前かあさん

～第70号(平成23年10月号)より抜粋～

ぽよぽよ先生の奥さんによるすっこけネタ暴露話です。

あれは6月中旬のこと。
玉ねぎの収穫を手伝ってくれたぽよぽよ先生。
玉ねぎを抜き、束ねて、紐で結んでくれたものをまとめて借りた軽トラへ。
なんと、奥さんは500本の玉ねぎを植えていたらしい。半分は米子の両親へお裾分け・・・残り半分の収穫と相成りました。

玉ねぎを軽トラに乗せ、奥さんが「一緒に乗って行くよ!」という「任しといて!大丈夫、大丈夫」とぽよぽよ先生は満面の笑顔。「では、先に帰ってま〜す。」と軽トラで出発するぽよぽよ先生。私(ぽよぽよ先生の奥さん)も5分ほど遅れて自宅へ。帰宅すると軽トラはなく、「すごい!仕事早いじゃん」と感心。ところが、「あれっ!?玉ねぎがない??」ぽよぽよ先生はどこへ??と、そこへ、奥さんの携帯電話に電話が・・・



「あの〜っ、軽トラがエンストして、〇〇の信号のところで5分以上動かなくて!とっても焦ったんよ。後ろに車がつながって。やっとの思いで近くの駐車場に来たんよ〜」
「え〜。それで、迎えに来て、ですか?」
「よろしく〜!!」
まじですか?

迎えに行く
「お母さん、あぶないよ。気を付けて行ったほうがいいよ!」とぽよぽよ先生のアドバイス。
Thank you(^^♪
そして、奥さんは軽トラを運転。信号でエンスト。
でも、負けずに自宅まで何とか帰って玉ねぎを下ろし持ち主のところへ・・・

持ち主は「あ〜軽トラねえ。調子が悪かったんよ。3か月も乗ってなくて、この前はエンジンかからんで、30分かかったんよ。」
奥さん:「早く教えて〜」



なんと、男前かあさんです。

今日は任せといて?!

～第75号(平成24年3月号)より抜粋～

ある日のこと、ぽよぽよ先生の奥さんは発熱して寝込みました。

ぽよぽよ先生「お母さん、今日はゆっくりしといてね」
奥さん「すみません、お言葉に甘えて(ゴホゴホ)(°Д°)」
夕食はスーパーで買ってくれたので助かりました。
奥さん「ごめん。子ども達のユニフォームとかあるから洗濯しておいてくれる?スイッチ押せばいいから〜」
ぽよぽよ先生「いいよ〜」
さてさて、洗濯終了。



奥さん「とりあえず、Nちゃんのアnder(シャツ)先に干しといてくれる?」

ぽよぽよ先生「はい、はい。S<ーん(長男)、Nちゃん(次男)のアnderどれか見て!」

奥さん「サイズが違うけん、分かるでしょう?」

ぽよぽよ先生「わから〜ん。」

長男175cm、次男135cm。

奥さん「どーみても、分かるでしょう!?重ねてみれば分かるじゃん。」

ぽよぽよ先生「え〜、のびる素材だけん、分からんよ!」
まいった(°Д°)

お母さんは元気じゃないと困りますね。



お花見

～第88号(平成25年4月号)より抜粋～

ある日曜日のこと。

お花見にいこう!とぽよぽよ先生。昨日も今日も、一日中次男の野球をみていた男前母さんは疲れ気味。

「来週の水曜日は・・・どう?」
「えーっ・・・火曜日に雨が降るけん散るじゃん」とぽよぽよ先生。

「じゃあ、月曜日は・・・?」
「仕事が遅くなるけん水曜日にするか・・・」

翌月曜日 ぽよぽよ先生からメール「今日いけそうだよ!」

お花見を楽しみにしているぽよぽよ先生。夜桜を見に松江城に行き、写真を撮りまくるぽよぽよ先生。写真はもちろんフェイスブックにアップ。



すると・・・こんなコメントが・・・

「奥様を夜桜見物に連れて行ってあげるなんて、優しい旦那さんですね!」

ぽよぽよ先生のお返事は、「かみさんにつきあってもらったと言う方がいいかも(´▽`*)」

その話を聞いた男前母さん。「来年は明るいうちにお酒とお団子を持って行こう(^^)/」「うび〜」と喜ぶぽよぽよ先生でした。





秘 ぽよぽよ先生とゆかいな仲間たち プロフィールと100号記念誌への想い

ぽよぽよクリニックでは、受付担当者をスマイルクリエイター、看護師をヘルスサポーターと呼んでいます。100号にあたってのメッセージと、スタッフの秘密をアンケート形式でご紹介します。
自己紹介アンケート
1) 星座 2) 血液型 3) 好きな食べ物 4) 嫌いな食べ物 5) ○○なタイプです。
6) 幸せを感じる瞬間 7) 生まれ変わったら・・・?

わくわくプロデューサー

ぽよぽよ先生

- 1) さそり座
- 2) A型
- 3) かみさんの料理
料理人の懸命さが伝わるもの
- 4) いちじく
- 5) けっしてあきらめない!タイプです。
- 6) そばにいる人が元気になった時
- 7) また小児科医になる!



わくわくアシスタント

たくさ さん

- 1) いて座
- 2) A型
- 3) スイーツ
- 4) ピーマン・うなぎ
- 5) じっとしていられないタイプです。
- 6) 家族みんなが笑っているとき
- 7) 男性となり、空港で働きたい!



院長の熱い想いから院内報が始まりました。原稿・レイアウト・印刷と全て院長!!当初は、病気の説明が多く私も勉強になりました。いつの間から院長の想いをくんでスタッフが作成を始めました。最近はクリニックのイベントも多く、たくさん写真の入ったカラフルなものになりどんどん楽しく進化しています(*^_^*)患者様からの温かいメッセージや似顔絵も掲載させていただき感謝しております。私は、ずっとけ日記の原稿をたまに書かせてもらってます。面白かったよ〜とコメントをいただくと、とても嬉しくなります。みなさんが次号を楽しみにしていただけるよう頑張っていきます(o^^o)

スマイルクリエイター

はた さん

- 1) おひつじ座
- 2) AB型
- 3) カレーライス
- 4) 牛乳
- 5) ポジティブなタイプです。
- 6) 旅行や趣味に興じているとき
- 7) やっぱ!人間。



「新ぽよぽよぼんっ!」も100号を迎えることができました。これもひとえに当院を応援しつづけていただいている皆様のおかげです。これからも毎月皆様へ楽しい話題、ためになる話や情報をたくさんお伝えできるようスタッフ一同より一層制作に励んでいきます。これからもどうぞよろしくお願ひいたします。

くぼた さん

- 1) おひつじ座
- 2) AB型
- 3) かに・フルーツ・米などなど・・・
- 4) ありません♪
- 5) おっちょこちよい・緊張する・心配性なタイプです。
- 6) お風呂に入って湯船につかってぼー・・・
- 7) やっぱり!女の子。



新ぼよぼよぼんっ!も100号を迎えることができました。

最初の頃は不定期に発行しておりましたが、みどりさん三分一さんのお力をおかりし、毎月発行することができ、また、多くの事業所様に置かせていただき、広く皆さんに読んでいただき、感謝しております。

編集をするにあたり、初期の院内報を読みますと、その頃の自分の事がおもいだされます。今思えば、若かった自分を恥ずかしくおもうこともしばしば・・・。少しは成長できたかな?

子ども達・お母様たち・先生・奥様はじめスタッフやぼよぼよに関わる全ての方のおかげでこの日を迎えることができました。

今後も200号300号と続けられるように、皆さんにいろいろな情報や院長やスタッフの素顔など盛りだくさんで何度も読み返したくなるような院内報を作成していきたいとおもいます。

これからも、よろしくおねがいします。

ふじはら さん

- 1) さそり座(・・・の女♪)
- 2) O型
- 3) スイーツ
- 4) ピーマン
- 5) おしゃべり好きなタイプです。
- 6) 娘に「おかあさん、しゅき♡」と、抱きしめられたとき。
- 7) 地球以外に住んでいる生物になってみたい!



100号記念誌を発刊する準備作業で、第1号から見直しました。

およそ11年間経つ間にどんどんグレードアップしていき、また、ぼよぼよに来てくれる子ども達の成長に驚きと喜びを感じました。

また、田草先生やスタッフに出会ったことで、私自身も人間的に大きく成長できました。これは、ぼよぼよを選んで足を運んでくださる子ども達や保護者さんのおかげです!ありがとうございます。院内報はこれからも患者さんの目線に立ったその時に必要な情報や、スタッフの様子、地域の情報などを発信してまいります。

みなさんからも、オススメ料理やお子さんの様子、病気の時の体験談など、どんどん教えてください!

ぼよぼよと皆さんで作りに上げていく素敵な院内報にきつとなっていくと思います。

どうぞこれからもよろしくお願ひします!



スマイルクリエイター

しおの さん

- 1) うお座
- 2) A型（・・・っぽくない!?)
- 3) お寿司・ケーキ
- 4) ホワイトアスパラ・ゴーヤ・レーズン
- 5) 面倒くさがりなタイプです。
- 6) 家族と楽しい時間を過ごしているとき。
好きな音楽を聴いているとき。
- 7) 大富豪または・・・男性。
舞台演出をするような裏方の仕事をする人。



お陰様で「新・ぽよぽよぼんっ!」は100号を迎える事が出来ました。

「毎月楽しみにしています」とのお声を頂いたり、先生の写真を見て「ぽよぽよしえんしえー」と言ってニコニコ笑顔のお子さんたちを見ると、とても嬉しい気持ちになります。

自分の子育ての経験などがお役に立てばいいな一と思います。

患者さんと少しでもお近づきになれるように、これからも病気のことやホームケア、予防接種の情報などお役に立てていただける内容やイベントのご紹介など、お届けしていきたいと思います。よろしくお願いします。

つぼなか さん

- 1) ふたご座
- 2) O型
- 3) 出雲そば・スイーツ
- 4) 冷やっこ
- 5) カフェでまったり好きなタイプです。
- 6) 娘の笑顔を見ているとき。
- 7) 鳥が好きなので・・・
鳥になりたい!



ぽよぽよクリニックの院内報「新ぽよぽよぼんっ!」も100号を迎えることになりました。

『院内報』というお堅いイメージとはちょっと違う、ぽよぽよらしさを大切にして、毎月スタッフが考えて佐々木みどりさんに作成してもらっています。

院長・奥様・スタッフ、そしていつも院内報に携わってくれている方々の想いがつまった100号記念誌です!

これからも皆様に楽しみにしていただけるようなものにしていきますので、ご意見・感想などお手紙をくださると嬉しいです♪

ヘルスサポーター

えだね さん

- 1) かに座
- 2) A型（性格はO型に近いかも!）
- 3) 甘いもの・辛いもの
- 4) セロリ・うに
- 5) お笑い好きなタイプです。
- 6) 家族でテレビをみて笑っているとき。
おいしいものを食べているとき。
- 7) やっぱり女性。
男性だったらイケメン!



『ぽよぽよぼんっ!』もこの号でとうとう100号を迎えます。これもひとえに、ぽよぽよを愛してくださる患者さま、ご家族さま、制作に携わっていただく皆さまのおかげです。ありがとうございます。

この記念誌を作るにあたり読み返してみると、ぽよぽよクリニックの歴史が綴られていて、私もとてもたくさん経験させていただいたことを思い起こしました。

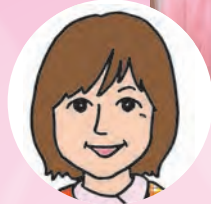
私たちの成長とともに、院内報も成長してきたと思います。これからも楽しんでいただける、ためになると思っていた院報にしていきたいと思います。

「こんなことが知りたいわ。」など、ご要望にもお応えいたします。

これからもよろしくお願いいたします。

いしはら さん

- 1) おひつじ座
- 2) O型
- 3) ケーキ (モンブラン)
- 4) 納豆・おそば
- 5) ポジティブなタイプです。
- 6) みんなでおいしいものを食べているとき
- 7) イタリア人 (そして、女性!)



この度 院内報100号記念を迎える事が出来ました。第1号からいろいろな情報などを積み重ね少しずつ進歩をし、患者様や地域の方々に読んで頂き、ぽよぽよクリニックの成長を見て、温かく見守って下さった事に感謝しております。皆様からのご意見、ご希望等ありましたら お寄せ下さい。今後も、院長をはじめ、患者様や地域の皆様と交流を深め、お役に立てる情報を伝えて行きたいと思っておりますので、宜しくお願いします。

かどわき さん

- 1) おうし座
- 2) A型
- 3) 甘いもの・いくら
- 4) 漬物
- 5) 一つの事に集中!するタイプです。
- 6) みんながニコニコしているとき。
甘いものを食べているとき。
- 7) 女の人 (そして、背の高い!)



新ぽよぽよぼんっ!100号となりました!これも、楽しみにして下さるみなさんのおかげです!そして、先生やスタッフ、編集して下さる佐々木さんの団結力あってこそだと思います。ありがとうございます。私自身が子どもを患者として通院していた時に楽しみにしていた院内報を、私も作成する仲間の一員となり、嬉しく感じていました。これからも、少しでも皆さんの役に立つような情報や楽しい情報を発信していけるように発行して行けたらと思います。感想を聞かせてもらえると嬉しいです。これからも、どうぞよろしくお祈りします。

ますたに さん

- 1) いて座
- 2) B型
- 3) くだもの (特にスイカ!)
- 4) レバー
- 5) マイペースなタイプです。
- 6) 家族とおいしい物を食べているとき。
- 7) やっぱり女性・・・かな。



100号バンザイ!!
1号から進化を遂げ、グレードアップし、100号を迎えることが出来ました。これも、院長はじめ院内報に携わる全ての方のおかげだと思っています。何より、皆様が院内報を読んでくださったことに感謝します。まだまだ、新ぽよぽよぼんっ!は進化を遂げます。期待して待っていて下さい。また、院内報の「みんなの広場」で皆さんのサークルやお店、保育園等の紹介するコーナーもありますので、希望される方がおられましたら気軽に声をかけて下さいね。これからも新ぽよぽよぼんっ!をよろしくお祈りします。

ぽよぽよキッズの参加型イベント

10周年ファンフェスタ

と

キッサニアぽよぽよ

10周年記念ファンフェスタinくにびきメッセ

～2012年11月18日～

第84号（平成24年12月号）より抜粋

ぽよぽよクリニックは「患者さんと友達になる医療」を実践しております。日常診療以外にも様々なイベントを通して子ども達・ご家族の方との触れ合いの場を持つことが、大切と考えております。イベントを通して子ども達のピカピカの笑顔を引き出し、さらに、スタッフ同士の絆を深めていきたいのです。平成24年にはぽよぽよクリニック開院10周年を迎え、スタッフが中心となりファンフェスタを開催いたしました。このイベントはぽよぽよを愛してくださる患者様やそのご家族に「感謝の気持ちを込めて、おもてなしを盛大にしたい」という院長の想いから始まりました。ゲストに“よしととひうた”さん、“さと原人”さんをお招きし、大いに盛り上がりピカピカ笑顔がたくさんのお会となりました！



準備前のミーティング。
スタッフも少し緊張気味



真剣そのもの



患者様のご家族とパチリ



チームぽよぽよ全員で作りました♪



よしとさんとひうたさんの新感覚紙芝居



さと原さんの水晶と
バルーンのパフォーマンス



キッズニアぽよぽよ～ぽよぽよでお仕事体験～

キッズニアぽよぽよとは？

子ども達をチームぽよぽよの一員としてお迎えして、ぽよぽよスタッフのお仕事を体験していただき、チームワークや仲間同士の絆を感じていただく体験型イベントです。

第78号（平成24年6月号）より抜粋

第93号（平成25年9月号）より抜粋

ドクター・ヘルスサポーター・スマイルクリエイターに分かれ、それぞれどういう気持ちでお仕事をしているかを子ども達にお伝えし、それぞれのお仕事を体験していただきました。

お仕事を体験すると、お仕事カードとお給料の『100ぽよ』をお渡しし、たまったお給料で最後にお買い物をしていただきました。

子ども達のピカピカ輝いた笑顔がたくさん見ることができて、先生・スタッフもとても嬉しかったです。💕



みんなで記念撮影



聴診器を使って背中のお音を聴いてます



プーさんで採血体験



～キッズニア体験後の子ども達のアンケートより抜粋～

参加した子ども達の感想 🧑🏻‍🎨 🌸 🧑🏻‍🎨 🌸 🧑🏻‍🎨 🎵 🧑🏻‍🎨 🌸

- 11歳女の子 聴診器をあてると、心臓の音がしてびっくりしました
- 10歳女の子 キッズニアぽよぽよを6年生までできるようにして欲しい
- 7歳女の子 ぽよぽよ先生いつもがんばってね 💕 (*^o^*)
- 9歳男の子 楽しかったので次もきたいです
- 7歳男の子 看護師さんの採血が楽しかった



パソコンを使って受付の体験



白衣姿がキマってます！

キッズニアにご参加いただいたお子様の数

第1回	平成24年5月19日	8名
第2回	平成24年8月22日	14名
第3回	平成25年8月21日	12名



ぽよぽよスタッフの共育プログラム

井の中の蛙にならないために **全国** へ出かけます！

ぽよぽよクリニックでは、スタッフひとりひとりがピカピカ輝くために様々な研修を行っております。いくつかご紹介させていただきます。

～外来小児科学会～

第81号（平成24年9月号）より抜粋



ぽよぽよ先生

大学に勤務している時から「外来小児科学会」に参加していました。

この学会はとっても変わっていて、小児科の開業医が多く参加し、かつクリニックのスタッフも一緒に参加して全国の同志と学べることができます。

「井の中の蛙」にならないために、よい刺激を受けれます。

開業して2年目から参加し始めて、スタッフも一人から始めて毎年数名と一緒に参加してくれます。学会の中ではワークショップという参加型の小ミーティングがあり、ドクターだけでなく、スタッフ向けのものもあります。私の次なる夢は、誰かうちのスタッフからこのワークショップのリーダーを務める方がでてくれないかな～というものでした。野望？夢のまた夢？でも、その思いが通じたのか神の思し召しか？

うちのスタッフがリーダーに選ばれ、今回みごとに務められたのでした。こんな感動はありません！

ひとえにスタッフのおかげです!!!ありがとうございます!!!

外来小児科学会への スタッフ参加者数

第14回（2004年）	3名
第15回（2005年）	5名
第16回（2006年）	5名
第17回（2007年）	7名
第18回（2008年）	4名
第19回（2009年）	2名
第20回（2010年）	4名
第21回（2011年）	3名
第22回（2012年）	4名
第23回（2013年）	5名



第22回外来小児科学会のエントランス

～しまね思いやり塾～

第6回しまね思いやり塾（平成25年3月）より抜粋

平成20年より、コミュニケーションの達人・高塚人志先生（鳥取大学医学部准教授）を講師にお招きして、毎年しまね思いやり塾を開催しています。ここでは、講師の高塚先生のメッセージと、参加者の感想文を紹介させていただきます



高塚人志先生
のメッセージ

コミュニケーションというと、話すこと、表現することの表面的な技術ばかり目が向きがちですが、大切なのは聴くことです。

他者の話を聴くことは、心を開くことです。

それは、相手を許容する、いたわりの心です。

コミュニケーションはそこから生まれます。

多忙な毎日の中で、ちょっとだけ立ち止まって、今のあなた自身の姿を見つめ直していただく後押しができてと幸いです。

できないことより自分ができることを、良くないことよりも自分の素敵などところを見つけて頂けることを期待しています。

しまね思いやり塾の 全体参加者数

第1回（2008年）	90名
第2回（2009年）	36名
第3回（2010年）	55名
第4回（2011年）	65名
第5回（2012年）	77名
第6回（2013年春）	56名
第7回（2013年夏）	61名

参加者の感想文

出会いと気づきに感謝して 29歳 銀行員



様々な職業の方々が参加されている中で、改めて同じ目標に向かって協力して何かを成し遂げるには、コミュニケーションとチームワークが欠かせないことに気づかされた非常に中身の濃いセミナーでした。

初対面の方々との出会いから始まり、最初は戸惑いもありましたが、人と真剣に向き合っていくうちに「周りの人達のことをもっと知りたい。自分のことを少しでも知ってほしい。」という気持ちが強くなりました。

そういう気持ちになればこそ、チームになってもより強い力を発揮できる。それぞれ考え方や受け止め方に違いがあっても、素直に向き合い、認め合うことができるのだと実感しました。これからの出会いを楽しみに思います。



傾聴のワーク



パズルのワーク

～研修旅行～

第91号（平成25年7月号）より抜粋

6月21日に、大阪にあるヨリタ歯科クリニックさんへ研修に行ってきました！「歯医者さん」と聞くと、誰もが痛くて怖いところ・・・というイメージがありますが、ヨリタ歯科クリニックさんは、「人に優しい」「わくわく楽しい歯科医院」とうたっている歯医者さんです。また、共に働くメンバーに愛される医院づくりを実践されているためぜひ見学させていただきたく、大阪へと向かいました!!

スタッフの感想（わくわくアシスタント田草）



今回ヨリタ歯科クリニックさんで、いろいろと刺激を受けて帰りました。とっても印象に残ったのが寄田先生やスタッフさんの笑顔でした。

仕事に自信と誇りを持っておられ、とても輝いていました。ヨリタ歯科クリニックさんでは、驚くことがたくさんあり、その1つに初診カウンセリング・セカンドカウンセリングがあります。カウンセリング室で患者様の緊張や不安が和らぎ、安心して治療等が受けられます。患者様の気持ちに寄り添う医療です。スゴイの一言です。

ヨリタ歯科クリニックさんに少しでも近づけるようにスタッフ一丸となり、ぼよぼよワールドを作りたいです。



寄田先生とチームぼよぼよ 7/06/21



高級ホテルのようなヨリタ歯科クリニック

よくある病気のホームケアガイド

はぴ2006年夏号vol.6「お医者さんに聞きました」より抜粋

夏かぜ、どうする？

夏かぜとは、特に夏に流行しやすいかぜのこと。ご紹介する夏かぜにはそれぞれ特徴があり、共通点もあります。受診のタイミングやどう対処したらよいかなど合わせてわかりやすく解説します。

夏かぜの症状



①のどや口の中を痛がる

ヘルパンギーナはのどの奥に、手足口病は口の中の広い範囲に水泡や潰瘍がありとても痛がります。

咽頭結膜熱では、のどの奥が真っ赤にはれたり、扁桃腺に膿がついたりします。いずれも「のどが痛い」と訴えますが、お話のできない子ではよだれが多くなったり、不機嫌になったりします。



②手足にぶつぶつができる

これは手足口病に特徴的な症状です。

ぶつぶつは、手、足、口のほかに膝やおしりにもできます。

③発熱(38℃以上)する

ヘルパンギーナでは38℃～40℃の高熱が2～3日続きます。手足口病では熱が出ないこともあり、あっても37℃～38℃と低めで1～2日で下がることが多いようです。

咽頭結膜熱では高熱が続くのが特徴で、通常4～5日、長いと1週間、まれに10日以上も続くことがあります。



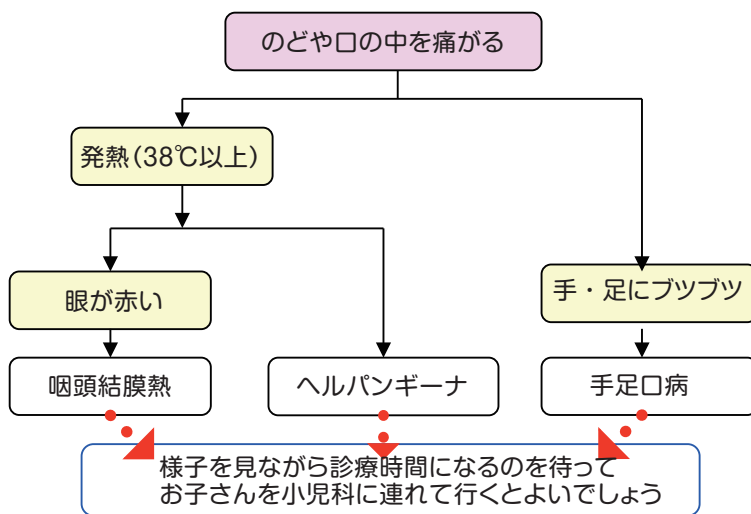
④目が赤い

これは咽頭結膜熱に特徴的な症状です。ひどいと目が真っ赤になり、目やにがたくさん出ます。

⑤その他

その他の症状として、咽頭結膜熱では咳や鼻水といったかぜ症状、嘔吐、下痢、腹痛といったおなかの症状も伴うことがあります。

手足口病では無菌性髄膜炎をまれに合併しますので、発熱、頭痛、嘔吐といった症状にお気をつけください。



夏かぜ、どいする？
(フローチャート)

ただし、次のいずれかの場合は、救急病院を受診してください。

- ◎3ヶ月未満で発熱(38℃以上)ある場合
- ◎おしっこが少なく、元気がない場合
- ◎意識がないなど様子がおかしい場合

夏かぜの原因

ヘルパンギーナは主にコクサッキー、手足口病はコクサッキーやエンテロ、咽頭結膜熱はアデノといったウイルスによる感染症です。

それぞれウイルスの中に、1型、2型、3型といったいくつもの亜型があるため何度でもかかることがあります。

夏かぜの治療

①有効な抗ウイルス剤はありません

ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱に対する抗ウイルス剤はありません。しかし、通常は自分の免疫力で対抗できますので、心配いりません。

②症状を抑える対症療法になります

発熱、のどの痛み、咳、鼻水、嘔吐、下痢などの症状にあわせて薬を使います。

夏かぜのホームケア

①水分補給が最も重要です

いずれものどや口の中が大変痛くなります。そのため食欲がなくなり、水分も欲しがらなくなります。したがって、水分補給が最も重要です。水分と糖分の補給に努めましょう。

子ども用のイオン飲料、ジュース、冷ましたみそ汁、スープなどがよいでしょう。

②食事は無理をしないでください

欲しがれば、のど越しの良いものをあげてみてください。プリン、ヨーグルト、ゼリー、アイスクリームなどはいかがでしょう。

③入浴は様子を見ながら判断しましょう

38℃以上発熱しているときや元気がないときは入浴を避け、きれいに拭いてあげましょう。

咽頭結膜熱ではウイルスの感染力が非常に強いのでタオルの共有を避けましょう。



嘔吐・下痢のときの 消毒方法

ロタウイルスやノロウイルスなど強い症状の胃腸炎はこども達だけでなく大人にも感染しやすいです。
嘔吐や下痢のときの消毒方法をご紹介します。

《準備するもの》

★液体キッチンハイターを薄めたもの
(水500mlに対して原液10ml)
空のペットボトルに作っておくと便利です。

★ペーパータオル、ビニール手袋、
ビニール袋(大)、新聞紙

《ご注意!!》

- ★放置の間、お子様が手を触れないようにしてください!
- ★キッチンハイターと他の消毒液を混ぜないでください!
- ★鉄製、メッキ類に使用したら、直後によく水拭きしてください。
- ★有機物(嘔吐物)が残っていると消毒効果が著しく低下するため、きちんと拭きとってから消毒をしてください。

《床の消毒方法》

- ① ビニール手袋をはめ、ペーパータオルで嘔吐物を完全に除去する。
- ② ビニール袋へ入れ、口を完全にしばる。
- ③ 薄めたハイターを浸したペーパータオルで、嘔吐のあった部分とその近辺を覆い、その上に、新聞紙を広げる。
- ④ 10分以上放置してから、ペーパーと新聞紙を片付ける。
- ⑤ その後によく水拭きする。



《嘔吐物などで衣類が汚れたとき》

そのまま洗濯機で他の衣類と一緒に洗うと洗濯槽内にウイルスが付着するだけでなく、他の衣類にもウイルスが付着してしまいます。

嘔吐物や下痢で汚れた衣類は、

- ① マスクと手袋をしたうえでバケツや、たらいなどでまず水洗いをする
(嘔吐物などをよく洗い落とししてください。)
- ② 薄めたキッチンハイター液で、10分漬け消毒する
- ③ 通常の洗濯をする

入浴できないときの 清拭のコツ

お熱が高いときはお風呂に入れませんよね。
熱があっても体は清潔にしておきたいものです。
そこで清拭のコツを伝授しましょう!

《蒸しタオルを作りましょう》

タオルを水でぬらしてギュッとしばってから電子レンジでチンッ!
(500~600W ではタオル1枚あたり約1分)
これで蒸しタオルのできあがり。電子レンジから取り出すときは、熱いですから気をつけてくださいね。

このままだと熱いので、少し冷ましてから体を拭いてあげてください。
拭いた後は乾いたタオルでもう一度拭くといいですよ~。
できれば、上半身・下半身・おまた用の3枚用意できたらすばらしいです。

こんなときには
救急外来受診を！

病院救急外来は重症な子どもの命を救うこと＝「救命」が一番の目的です。不安解消は「かかりつけ医」を利用しましょう。発熱だけで元気や食欲がある程度であれば、救急外来受診はちょっと待ってください。

でも、こんなときは救急外来を受診すべきです。

① 生後3ヶ月未満なら、発熱(38℃以上)だけでも救急へ！

② 脱水を疑わせる症状がある

水分を半日以上ほとんど飲まない、おしっこが半日以上でない、嘔吐を繰り返す。

③ 全身状態不良を思わせる症状がある

症状としては、顔色が青白い、顔色が土気色、唇が真っ白、唇が紫色

④ 呼吸困難を思わせる症状がある

息が苦しそうで呼吸が速い(1秒に1回以上)、ゼイゼイツラそう、肩で呼吸している、胸とおなかの境目がペコペコしている。

★様子がいつもと違って、「やばい」と感じたら、受診を考えましょう。

それでも受診に迷ったら、強い味方があります。

#8000 を利用しましょう。

(子ども救急電話相談で、「**受診すべきかどうか**」相談ができます。

★急な発熱でも、子どもをよく観察してください。

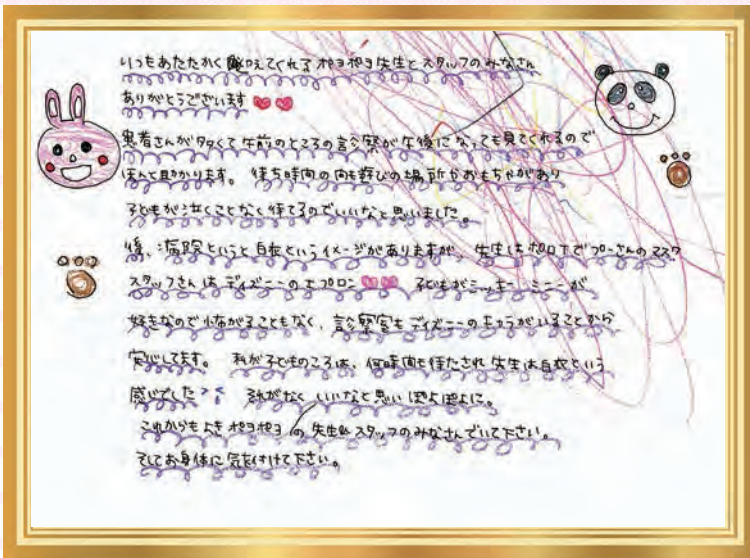
イオン飲料などの水分をしっかり飲めそう。
お熱がある程度下がったときに、少し遊べる。
おしっこもしっかり出ている。

こういうときには、少し待てそうですね (´▽`)

ぽよぽよキッズ&ご家族からの イラスト&メッセージ



みなさまから100号記念誌に寄せてたくさんのイラスト・メッセージをいただきました♪
 全てをご紹介できないのが残念ですが、厳選させていただいた16名のメッセージとイラストを笑顔の写真付きでご紹介します！
 あたたかいメッセージをありがとうございました。
 これからも、「新ぽよぽよんっ!」をよろしくお願ひします。



とわくん 4さい
 ゆあちゃん 2さい



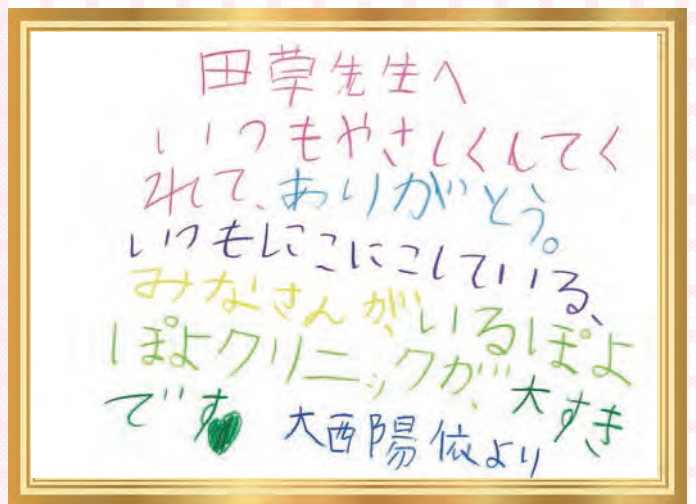
ももかちゃん 10さい
 りかちゃん 9さい
 こうりゅうくん 6さい
 あやみちゃん 2さい



のぞみちゃん 5さい
ゆうくん 7さい



ゆうくん 7さい



ゆうたくん 5さい
こうたくん 3さい



ひよりちゃん 8さい
みそのちゃん 6さい
ひるとくん 4さい



りんちゃん 4さい



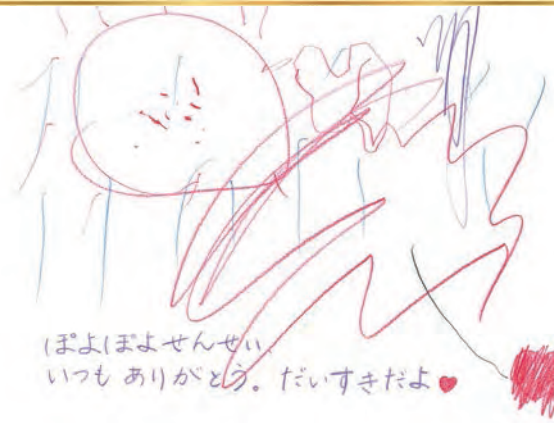
りおんちゃん 6さい
えいるくん 0さい

（朝日新聞先生、スタッフの皆様、いつもありがとうございます。）
 さて、100号記念のおめでとうございます。
 通い始めは「おかし」で、まだ1度しか、ニュースターは見「事」ないですが、
 ニュースターがあることで、主人や、おじいちゃん、おばあちゃんにも
 クリニックの話を楽しく伝えることができます。（特に、朝日新聞先生の「人柄」が）
 これからも、ニュースター 楽しみにしています。



あんちゃん 0さい

いつもちゅうしゅうて
くれてありがとう



ぽよぽよせんせい
いつもありがとう。だいすきだよ♡



ふうかちゃん 9さい
りゅうのすけくん 6さい
こたろうくん 0さい



ひかるくん 4さい

◇ 100号 おめでとう ◇
♡ ☆ ♡ ◇
いつも楽しく見えます♡
(ぽよぽよ先生とスタッフ皆さんの
あたたかい気持ちがあった(ぽよぽよ
さんっ!!)これからも応援しています

しまの ぽよぽよ ぽよぽよ
V! 7もありがとう
お
か
あ
さ
ん
ぽよぽよ
ぽよぽよ
ぽよぽよ
ぽよぽよ



ほのかちゃん 5さい
ゆうせいくん 3さい
なおちゃん 1さい



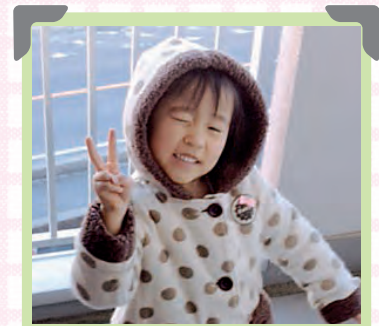
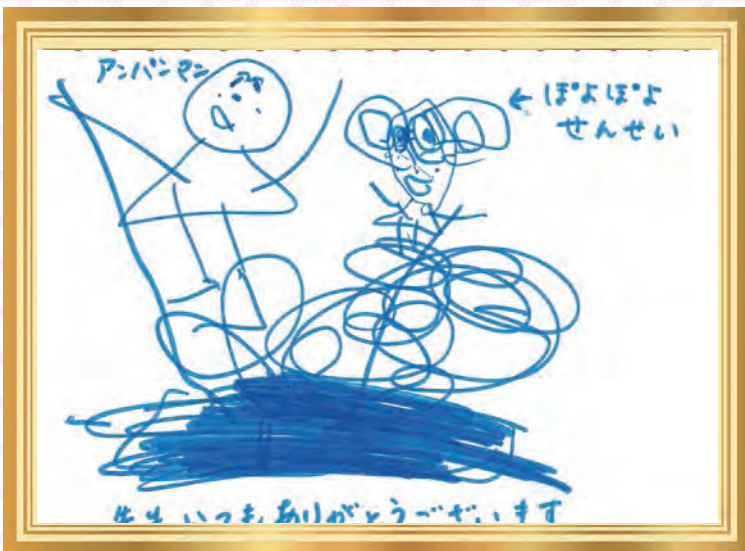
ゆづきちゃん 6さい
さくらちゃん 0さい



まゆこちゃん 5さい
としゃくん 1さい
さえこちゃん 3さい



そういちろうくん 5さい



かりんちゃん 3さい

ぽよぽよクリニックニュースレター
新ぽよぽよぽんっ!

第100号 平成26年4月発行

発行・著作者 **ぽよぽよクリニック**

〒690-0011 鳥根県松江市東津田町1198-3

TEL 0852-25-2581

FAX 0852-21-2525

URL <http://www.poyopoyo.jp/>

E-mail smile@poyopoyo.jp

Facebook-Page

<http://www.facebook.com/poyopoyodr>

表紙デザイン 株式会社グレイスデザイン

印刷 鳥根印刷株式会社