



## ぽよぽよ先生の ずっこけ日記



## ～体重計～

作：たくさ



2年前のお話ですが…

糖質制限ダイエットをしてみると言ったら始めた  
ぽよぽよ先生。  
毎朝 体重チェック!!  
糖質制限ダイエットを始めて数日後に新しい  
体重計を買って帰ってきたぽよぽよ先生。  
体重計が家にあるのに、どうして買ってきた  
のだろう…とっていました。  
私も新しい体重計にのって体重測定。  
前の体重計とかわらないじゃない!?  
一か月過ぎた頃、  
「毎日 フェイスブックに体重をアップするの  
大変でしょ」と話すと…  
「毎朝 測った体重のデータは自分のスマホに  
送られているんだよ!だからフェイスブック  
にアップしやすいんだよ」とぽよぽよ先生。  
「えっ!?私も新しい体重計で測ったけど私の  
データも届いてるの?」

「知らんよ～」と言われ安心していた私。  
私の体重を自分のスマホに送ってもらうよう  
ぽよぽよ先生にセットしてもらいました。  
ある日、私のスマホに違データとして体重が  
送られてきました。明らかに私のデータでなけ  
れば違データとしてとんできます。  
そこで発覚!!  
私のスマホにデータ転送する前まで違デー  
ターは、全部 ぽよぽよ先生のスマホにデータ  
が送られていたのです(;;)  
秘にしていた体重を知られていました!!  
お母さん方へ質問です。  
ご主人は奥様の体重をご存知ですか?  
あれから2年……  
メタボなお腹からすっきりしたぽよぽよ先生。  
毎日 体重チェックを欠かさず体重キープ中デ  
す(^o^)

### 目次

- ☆ずっこけ日記  
…～体重計～ 作：たくさ
- ☆教えてポストくん!  
…二人のキッズからの質問
- ☆ぽよぽよキッズの広場  
…「らく」ちゃんと「いこい」ちゃんの絵
- ☆クリニックからのお知らせ  
…インフルエンザにかかったら  
診療カレンダー、手洗い・うがいの励行、  
ワクチン情報
- ☆みやび先生のキラキラ歯科情報



## 教えて! ポストくん

先生が答えてくれましたよ。



Q: ぽよぽよには、だいたいなんにんのひとがくるんですか?  
10歳の男の子より

1日あたりのかんじゃさんは、およそ100人ぐらいです。だいたいほごしゃのかたといっしょにこら  
れるので、やく200人ぐらいのかんじゃさんとごかぞくがおみえになっています。それだけではなく  
て、キャストやぎょうしゃのかたもいらっしゃいます。かんがえてみると、たくさんの人にぽよぽよが  
かわいがってもらっているんですね。

Q: ぽよぽよせんせいは、なんですぐにびょうきをなおせるの?

5歳の男の子より

かぶんなひょうかをしてくれてありがとう。ぽよぽよのやくわりは、おかあさんのふあんをあんしん  
にかえることです。そのために、こどもたちやおかあさんのはなしに耳をかたむけ、きもちをよりそわ  
せます。ひつようならくすりもだします。

**教えてポストくん**  
お母さん達のちょっとした疑問にポストくんが  
お答えします。  
(病気・症状・栄養相談・育児等)  
寄せられた質問・疑問は次回の院内報でお答え  
していきたいと思ひます。ぜひ、活用してみ  
て下さいね。



## ぽよぽよキッズの広場



ふたり  
とも、じぶんの  
きもちをこめて描い  
てくれたね。ほんとう  
にありがとう!



ペンネーム:  
らくちゃん



ペンネーム:  
いこいちゃん



# クリニックからのお知らせ

インフルエンザにかかったら…  
登園・登校のめやす

乳幼児（保育園・幼稚園など）インフルエンザ発熱期間と出席開始日の目安										
発熱期間	第0日目	第1日目	第2日目	第3日目	第4日目	第5日目	第6日目	第7日目	第8日目	第9日目
2日間							出席可能			
3日間							出席可能			
4日間							出席可能			
5日間							出席可能			
6日間							出席可能			

児童・生徒（小学生以上）インフルエンザ発熱期間と出席開始日の目安								
発熱期間	第0日目	第1日目	第2日目	第3日目	第4日目	第5日目	第6日目	第8日目
2日間							出席可能	
3日間							出席可能	
4日間							出席可能	
5日間							出席可能	
6日間							出席可能	

☆めやす：発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（乳幼児にあっては3日）を経過するまで



一日のうちで発熱・解熱を共に認めた場合は、発熱期間とします。

一日のうちで発熱・解熱を共に認めた場合は、発熱期間とします。



# 診療カレンダー



2016年2月							2016年3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	
			午後休診			午後休診			午後休診				午後休診
7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12
			午後休診	休日待機 9:00~12:00		午後休診			午後休診				午後休診
14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19
			午後休診		栄養相談 (予約制)	午後休診			午後休診				終日休診
21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26
			午後休診			午後休診			午後休診			栄養相談 (予約制)	午後休診
28	29						27	28	29	30	31		
									午後休診				

注：栄養相談は予約制です。前もってキャストに声をかけ下さい。

- 栄養相談日：2月19日（金）、3月25日（金）  
（予約制です。前もってキャストに声をかけください。）
- 休日待機日：2月11日（建国記念日）9：00～12：00
- 特別休診日：3月19日（土）

## ワクチン情報

現在、製造中止となっているB型肝炎ワクチンはビームゲンです。ヘプタバックスIIは流通が可能となりましたので、ご予約を再開いたします。ご予約は電話にて承ります。

ヘプタバックスIIの2回目・3回目、または新規にB型肝炎ワクチンを希望される方はご相談ください。

ビームゲンの接種をご希望の方は、今しばらくお持ちくださいませ。接種間隔がオススのスケジュールとずれてしまいますが、回数を接種していただければ間隔があいたとしても効果は期待できます。

大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程、よろしくお願い致します。最新情報は、ぽよぽよクリニックのウェブサイトでご確認ください。

★麻しん風しん混合（MR）ワクチン第2期が対象の方は平成28年3月いっぱい期限となっておりますので予約を早めに入れましょう。

## 手洗い・うがいの励行

平成27年から流行が続いている「感染性胃腸炎」、これから流行のおそれがある「インフルエンザ」。

感染経路は咳やくしゃみのしぶきなどによる飛沫感染や接触感染があります。

これらを予防する為にはやはり手洗い・うがい大切です。手洗いはせっけんで正しく洗わなければ効果が得られません。

また、アルコール消毒には手の汚れを落とす効果はありませんので、明らかに汚れているときにはしっかり手を洗いましょう。



# みやび先生の 歯科情報

## フッ素とシーラントでムシ歯予防

### フッ素ってなあに？

フッ素は歯の質を強くする自然元素のひとつです。歯質を強化する効力が最も高いことから、世界各国で虫歯予防に利用されています。  
※海外では、水道水へのフッ化物添加も行われています。



### フッ素の働きと使用法

フッ素には大きく3つの働きがあります。この働きによりムシ歯予防に効果を発揮します。

強すぎて  
刃がたないよ〜

フッ素が歯に取り込まれ、ムシ歯に強い（溶けにくい）歯を作ります。

歯を強くする

ミネラル

フッ素

自然治癒が可能な初期のムシ歯では、治癒を助けることができます。

再石灰化を促進する

あれ〜

フッ素が歯垢（プラーク）に入り、歯を溶かす酸が作られるのをおさえます。

ムシ歯菌を抑制する

### 奥歯のムシ歯予防にはシーラント

シーラントは保険内ででき、歯を削らないので、歯に優しいムシ歯予防法です。しかし永久的なものではないので、当院では3ヶ月毎の定期検診時に状態をチェックしています。



ママちゃん歯科衛生士Tから  
フッ素やシーラントをすればムシ歯にならないというわけではありません。毎食後の歯みがきと仕上げ磨き、3ヶ月ごとの定期検診は大切です！

歯科医院でおこなうもの フッ素塗布

- 家庭用のものより高濃度のフッ素を使用
- 歯の生えはじめに行うのが効果的
- 3〜6ヵ月ごとに定期的に行います

家庭で使用できるもの フッ素配合歯磨き剤

毎日の歯みがきで使用するフッ素入り歯磨き粉と、歯みがき後に使用するフッ素ジェルがあります。特に歯科専用のものがおすすめ

Miyabi dental office  
**みやび歯科**

0852-25-0382

松江市東朝日町宮ノ沖133-4  
マルカビル2階

月〜金曜 9:30〜13:30 / 15:30〜19:30  
土曜 9:00〜13:00 / 14:30〜17:00  
休診日：水・日曜・祝日  
※祝日がある週は水曜診療

Facebook ページあります

ビル1階駐車場が満車の場合は、フクシマモータープールをご利用ください。当院受付にて無料駐車券をお渡しします。

2F みやび歯科  
くにびき大橋  
フクシマモータープール  
東急イン  
一畑百貨店  
JR松江駅