



ぽよぽよクリニック・ニュースレター

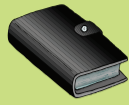
新ぽよぽよぽんっ！

第126号
平成28年 6月発行

発行・著作者 ぽよぽよクリニック
〒690-0011 島根県松江市東津田町1198-3
TEL 0852-25-2581 Fax 0852-21-2525
URL <http://www.poyopoyo.jp/>
Email smile@poyopoyo.jp
Facebook <https://www.facebook.com/poyopoyodr>



ぽよぽよ先生の ずっこけ日記



ピカピカ共育プログラム

作：たくさ



ずっこけ日記ですが、今回はまじなお話です。ぽよぽよクリニックでは毎月、ピカピカ共育プログラムを行っております。

院長とキャストがピカピカ輝いて共に成長していくことを目的にしているのでピカピカ共育プログラムと名付けました。この日は、特別なことがない限り全員参加です。このプログラムの中にプロジェクト活動があります。プロジェクトを通してキャストのさらなる成長を目指しています。プロジェクトには、「しまね思いやり塾」「キッザニア」「研修」「患者様アンケート」「日本外来小児科学会」などがあります。1人一つはプロジェクトリーダーをします。二つ掛け持ちのキャストもいます。プロジェクトの内容をお話していきましょう。

『しまね思いやり塾』

今年で第10回となります。鳥取大学の特任教授 高塚人志先生を講師にお迎えして2日間のセミナーを主催します。

参加型のコミュニケーションセミナーです。全国各地から職種を問わずたくさんの方が参加されます。ぽよぽよキャストはセミナー参加者の皆さんへのサポートをしながらセミナーも受講させていただきます。リーダーは会場探しから始まり皆さんの準備をして当日参加者の皆さんをお迎えします。ぽよぽよキャストのチーム力を発揮したり、おもてなしを学ぶ絶好のチャンスとなります。

『研修』

クリニックを飛び出し、いろんなところを見る・聴く・体験します。違った場所に身をおくことにより得るものが大きいと思っております。事前学習をして研修後には共育プログラムの時間にシェアします。今までにヨリタ歯科クリニックさん、米子子どもクリニックさん、愛恵保育園さんで研修させていただきました。今年は大田市の中村ブレイスさんにお邪魔させていただきます。

このような活動をしていくうえで休診にさせていただくことがあります。

皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

ひとりひとりが学び成長しホスピタリティ溢れるキャストとなり皆様にお返しできたらと思っております。

目次

- ☆ずっこけ日記
 - ……ピカピカ共育プログラム
- ☆離乳食のすすめ方
 - ……初めての離乳食 Part 2 (離乳開始～1か月)
- ☆クリニックからのお知らせ
 - ……診療カレンダー、ヒトメタニューモウィルス
- ☆『第6回キッザニアぽよぽよ』開催決定！
- ☆ぽよぽよキャストのおもしろ家族紹介
 - ……ぱーと3



しまね思いやり塾にて



米子子どもクリニックにて

離乳食のすすめ方

初めての離乳食 part 2 (離乳開始～1か月)

先月に続き今回も、ぽよぽよクリニックの管理栄養士：伊藤孝子先生に、離乳食についてお話ししていただきます。今回のテーマは「いつから離乳食を始めたらいいか」です。

Q: いつから離乳食を始めればいいのでしょうか？

離乳食を始めるということは、10倍粥をつぶしてスプーン1さじ分をあげることに。だんだんお粥に慣れて、つぶし野菜を追加して、お豆腐が食べられるようになるには、順調にいても半月かかります。最初の頃は、上手に食べてくれなかったり、タイミングが合わなかったり、体調を崩したりすることもあるかもしれません。思うように進まないこともあります。それからもう一つ、赤ちゃんはいつあげても何でも食べるとは限らず、知恵がついてくると嫌がって食べないこともあります。7～8か月の間にできるだけ多くの食品に出会えるようにするためにも、スタート時期を見極めることが大切です。(ごはん手帳 P.8 参照)

まず、最初はお米1に対してお水を10の割合で作る10倍粥からです！一度に1週間分くらい作って冷凍しておくとう便なので、この割合で仕込んで炊飯器のお粥モードで炊くと楽ですよ。最初は丁寧につぶしますが、徐々につぶし方は粗くしていきます。

まずはスプーン1さじからなるべく平らなスプーンであげます。日にちが進むと少しずつ量を増やしていきます。下の図のように、離乳開始から1か月で合わせて約10さじ分くらい食べるようになります。



管理栄養士 伊藤孝子先生 (月1回栄養相談担当)

1～10日目



お粥1～3さじ

11～20日目



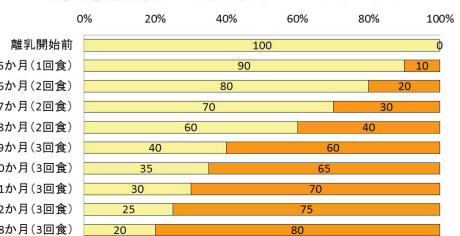
お粥3さじ+野菜1～3さじ

21～1か月目

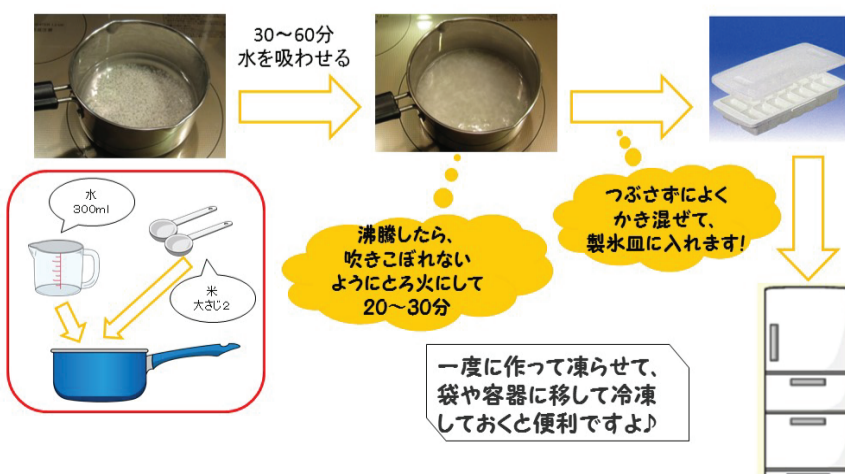


お粥3さじ+野菜3さじ+豆腐3さじ

離乳期の栄養バランス



10倍がゆの作り方



嫌がって食べなくても、日にちがたてば、野菜を足し、豆腐も始めます。量は気にしなくて大丈夫です。

最初の1か月は、お母さんが赤ちゃんのお腹が空いた時間に離乳食の準備をして、赤ちゃんは1日1回おっぱい以外のものを口にする練習の期間です。

では、続きは来月・・・わからないことがあったら、遠慮なくキャストに声をかけてください。月1回の相談日に待っています！

管理栄養士 伊藤孝子

クリニックからのお知らせ



★診療カレンダー★



ヒトメタニューモウィルス

1歳未満～2歳くらいまでの間の乳児・幼児に感染する傾向があり、10歳までにはほとんどの人が感染するといわれています。

また、一度感染しても免疫がつかないので、何度でも感染します。

感染するとウィルスは4～6日間くらいの間潜伏し、発症すると発熱・咳・鼻水をともなう一般的な風邪症状のような状態になりますが、やがて肺の下部気道を侵して、細気管支炎や肺炎、喘息に似た発作や、呼吸困難を引き起こすこともあります。

このウィルスは冬～春にかけて流行し、症状がRSウィルスと非常によく似ています。



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

- 栄養相談日：6月17日（金）、7月15日（金）
- 休日待機日：6月26日（日）、7月10日（日）※お電話でご相談ください。
- 特別休診日：6月11日（土）小児科医会総会フォーラム（米子市）に院長出席のため。
6月21日（火）キャスト研修で中村ブレイスさん（大田市）に伺います。しっかり勉強してまいります。

『第6回キッザニアぽよぽよ』開催決定！

ぽよぽよクリニックのお仕事を体験してみませんか？

日時 8月17日（水）14:00～16:00（予定）
 対象年齢 小学校1年生～6年生
 募集人数 12名
 応募期間 5月9日（月）～6月30日（木）まで

応募方法

受付か、お電話にてお子様のお名前、生年月日、身長、保護者の携帯番号、住所をお知らせください。
 応募者多数の時は、締切後抽選にて決定し、ご連絡をさしあげます。
 （ご兄弟でも、一緒に参加できない場合もありますので、ご了承くださいませ。）



保護者様によるビデオ撮影等は構いませんが、お仕事の実験ですので、保護者の方は、周りですと見守ってあげてくださいね。
 尚、こちらで撮影した映像や画像をwebサイトやニュースレター、学会での資料等に使用させていただきますことがございます。ご了承くださいませ。
 たくさんのご応募お待ちしております♪

ぽよぽよキャストのおもしろ家族紹介 ぱーと3



14歳の息子

我が家の末っ子は超マイペース！小学校低学年の時のこと。授業に遅れて教室に入り理由を聞かれると、「花の蜜を吸っちゃった」と答えたそうです。チャイムに気づかないくらい集中してた？

ある日、お父さんが「明日会社の定期大会があるけん。」と言うと息子が「いいな～」と言ってきました。「なんで？」と聞くと「だって、ステーキ大会でしょ??」とのこと・・・お肉をいっぱい食べる会なら行きたいですね？

習い事の発表会があったとき、終わってから「自分で何点ぐらいだった？」と聞くと、「50点以上100点未満！」と答えました。幅がありすぎですね？

そんな末っ子も今は中学生。あまり面白いことを言わなくなって、少し寂しいです。

