



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127号

平成28年 7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](mailto:smile@poyopoyo.jp)  
 Facebook <https://www.facebook.com/poyopoyodr>



## ぽよぽよ先生の ずっこけ日記



## 共育プログラム ~ part 2 ~

作：たくさ



先月に続き、プロジェクトのお話をさせていただきます。

### 『キッズニア』

子ども達の職場体験です。ドクター、スマイルクリエイター、ヘルスサポーターの三つのお仕事を体験します。毎年、夏休みに開催し今年は8月17日に開催します。部門ごとに今回は、どんなことをしようかと話し合いをして準備をしていきます。当日、子ども達がキラキラした目で一生懸命体験している姿を見るととても嬉しいです。ぽよぽよキャストは、自分の仕事観を伝える良いチャンスとなります。

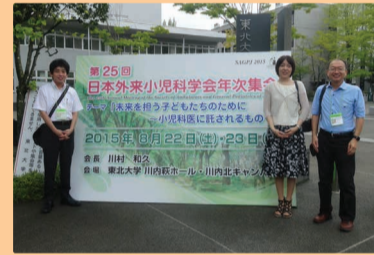
### 『患者様アンケート』

アンケート内容を共育プログラムの時間に話し合いをします。11月にアンケート用紙を会計時にお渡しします。1月に集計結果と患者様からいただいた貴重なご意見、ぽよぽよ先生やキャストへの感謝や労いのお言葉をシェアします。アンケート結果から見えてくる課題と対策を考えていきます。キャストの一人一人が、一人でも多くの患者様に「ぽよぽよに来て良かった」と言っていたらいいようにアイデアを出し合っています。

### 『日本外来小児科学会』

毎年、8月に開催される学会に参加します。この学会は特徴的で小児科医のみならず小児科クリニックのスタッフも参加できる貴重な学会です。様々なワークショップや講演が開催されます。ワークショップは、一方的に聞くだけではなく自ら参加し発言や体験をしていくので学びが多いです。今年度は、ワークショップの主催をし、スマイルクリエイターの秦がリーダーを務めます。

キャストは、プロジェクトを通して様々な経験をして成長していきます。リーダーシップやチームワークを具体的な活動を通して高めていきます。キャスト一人一人がぴかぴか輝いて、患者様に寄り添えるように人間力を磨いて参りますので、見守って下さいませ。



- 目次**
- ☆ぽよぽよ先生のずっこけ日記
    - ……共育プログラム ~ part 2 ~
  - ☆離乳食のすすめ方
    - ……初めての離乳食 ~ part 3 ~
  - ☆クリニックからのお知らせ
    - ……診療カレンダー
  - ☆溶連菌性咽頭炎
  - ☆教えて！ポストくん



## 離乳食のすすめ方



管理栄養士  
伊藤孝子先生  
(月1回栄養相談担当)

## 初めての離乳食 ~part 3~ (生後6か月~8か月)



離乳食を始めて1か月過ぎると、ママさんも赤ちゃんも少し離乳食に慣れてきますね。少ししか食べない子も食べるのが上手でない子も、2回食に進みます。2回になると食べる量も倍になるし、慣れることも早くなります。

赤ちゃんは、ママさんが思うより、食べる機能は成長していきます。いつまでもどろどろが好きではありません。歯が生えてなくても舌でつぶして食べるので、徐々に形があるものにしていきます。

7~8か月になると、つぶすより刻んだ方がよく食べるお子さんにたくさん出会います。お粥の硬さや野菜の切り方は順次変えていきます。7か月で、7倍粥がつぶさずに食べれるようになります。この頃は、平らなスプーンを使います。

一生懸命ママさんが離乳食を作っても、赤ちゃんはお腹が空いていないと食べてはくれません。お腹が空いてないときの離乳食やスプーンは「嫌なもの」って思ってしまうかもしれません。お腹が空いているとき(授乳タイム)に離乳食になるように、母乳やミルクの間隔を意識します。離乳食を食べた後すぐに、必ずおっぱいやミルクを追加あげてそのときにお腹をいっぱいにします。そして、次の離乳食や授乳までしっかり時間を空けます。このことも食事リズムを作るということでも大切なことです。

離乳食を開始して1か月過ぎたら、油が必要になります。赤ちゃんが1回に食べる少ない量の中でより効率よく栄養を摂るには、毎食、主食+主菜+副菜+油を揃えることが大事です。手間はかけなくてもそろっていれば大丈夫！材料を決めたら、料理の足し算で何かができるので、レシピ無限大ですね。(ごはん手帳 P10.11 参照)

またこの期間は、食品数を増やすことも大きな目標です。知恵が付く9か月までに、なるべくたくさんの食品に出会わせ、調味料も使えるものは体験させて、味覚の幅を広げておくことも必要です。9か月以降になると、「嫌っ！」って、口にしてくれない子もいます。

マンネリにならないように、食品数を増やしたり、調味料で味を変えたり、切り方、硬さを進めたりしていくといいですよ。7~8か月でなるべくたくさんの食品にチャレンジしましょう。初めての蛋白源は、1日1品1さじでしたね。

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ね。月1回の相談日に待っています！

(7~8月は栄養相談日を月2回に拡大しています。)

### 今日の離乳食 家にある材料でどう作る？

	食材	1回目	2回目	3回目
<b>主食</b> カや熱のもとになるもの				
<b>副菜</b> 体の調子を整えるもの				
<b>主菜</b> 血や肉・骨となるもの				
<b>その他</b> カや熱のもとになるもの				

### 組み合わせ無限大！



※味付け加減は、風味付け程度に！

# クリニックからのお知らせ



# ★診療カレンダー★



## 8月の休診

8月 6日 ~ 7日 しまね思いやり塾主催  
 8月 12日 ~ 13日 お盆休み  
 8月 26日 ~ 27日 日本外来小児科学会へ参加

8月15日(月) お盆ですが通常診療いたします。

## 休日待機

7月10日(日) 9:00 ~ 12:00  
 8月21日(日) 9:00 ~ 12:00



## 栄養相談日

7月15日(金) 7月26日(火)  
 8月2日(火) 8月19日(金)

## キッズニアぽよぽよ開催

8月17日(水) 午後

2016年7月							2016年8月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
					1	2			1	2	3	4	5	6
						午後休診			栄養相談(予約制)	午後休診				しまね思いやり塾
	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
				午後休診			午後休診	しまね思いやり塾			午後休診		お盆休み	お盆休み
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
休日待機 9:00 ~ 12:00			午後休診		栄養相談(予約制)	午後休診			午後キッズニア			栄養相談(予約制)	午後休診	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
			午後休診			午後休診	休日待機 9:00 ~ 12:00			午後休診		日本外来小児科学会	日本外来小児科学会	
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				
		栄養相談(予約制)	午後休診			午後休診				午後休診				
31														

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。



8月は休診が多く、大変ご迷惑をおかけします。  
 研修や学会に参加し、多くのことを学んで成長  
 していきたいと思ひます。

## ~溶連菌性咽頭炎~

溶連菌性咽頭炎の流行が増えてきました。  
 溶連菌という細菌がのどに感染して、のどの痛み、  
 熱、体や手足の発疹などが出ます。  
 舌はイチゴのようになります。  
 のどの検査で溶連菌がいることがはっきりしたら、  
 抗菌剤を決められた通り飲みます。種類によって  
 10日間とか、5日間となります。  
 1日か2日で熱が下がり、のどの痛みも消えます。



でも、途中で薬をやめてしまうと再発します。  
 薬をきちんと飲まないとうつり熱をおこすことが  
 ありますから、指示どおりに最後まで飲むことが  
 大切です。  
**保育園・学校**  
 抗菌剤を飲みはじめてから24時間以上  
 たっていれば、他の子にはうつりません。  
 主治医の指示を守って登園(登校)してください。  
 「子どもの病気ホームケアガイド」より抜粋



## 教えて!ポストくん



### 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きたいと思います。ぜひ、活用してみてくださいね。



Q1: ずっと かせだけどもなんでずっと かせなの?

3歳の女の子より



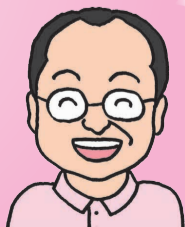
A1: かせになる げんいんは たくさんの  
 ばいきんまんが いること。たくさんの  
 ばいきんまんが つぎつぎに はいってくるから  
 かせが つづくように かんじるんだよ。



Q2: ぽよぽよ先生は、なんでぽよぽよ先生  
 なんですか? それと、どうして名前を  
 ぽよぽよとしたんですか?

7歳・9歳の女の子より

A2: てつがくてきな、よい質問をありがとう。ぽよぽよ  
 先生は、ぽよぽよクリニックの先生だからですね。  
 ぽよぽよクリニックというのは、  
 赤ちゃんのさわったかんじが  
 ぽよぽよしているから、  
 みなさんにかわいがって  
 もらえるといいなと思っ  
 つけました。



Q3: 赤ちゃんのからだの中は、水がおおいですか?

5歳の男の子より

A3: 人のからだは半分いじょう 水でできています。  
 赤ちゃんは、80%、5さいの子は、65%、おとなも  
 60%は水です。

ですので、水分をとれなくなると小さい子ほど脱水(水分  
 不足)になりやすいのです。  
 とってもよいつもんを  
 ありがとう♡

