



ぽよぽよクリニック・ニュースレター

新ぽよぽよばんっ！

第129号
平成28年 9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



目次

- ☆ずっこけ日記
 - ……サンクスカード
- ☆離乳食のすすめ方
 - ……初めての離乳食 Part 5
(生後 12 か月～ 18 か月) 離乳完了
- ☆クリニックからのお知らせ
 - ……診療カレンダー、B型肝炎の予防接種が公費になります、インフルエンザ予防接種予約のご案内
- ☆カーブミラーを設置しました！
- ☆細気管支炎 (RS ウィルス)
- ☆しまね思いやり塾に参加して
 - ……いしはら



サンクスカード

作：たくさ



サンクスカードをご存じですか？

サンキューカードと同じです。

「感謝」の気持ちを伝えるカードです。

ぽよぽよクリニックではサンクスカードを導入して 4 年目になります。キャスト同士の絆を深めるために行なっています。カードには相手の名前、自分の名前、日付、感謝の言葉を書きます。

書かれたカードはレターラックの各名前のところに入れておきます。共育プログラムの時間にサンクスカードを読みます。

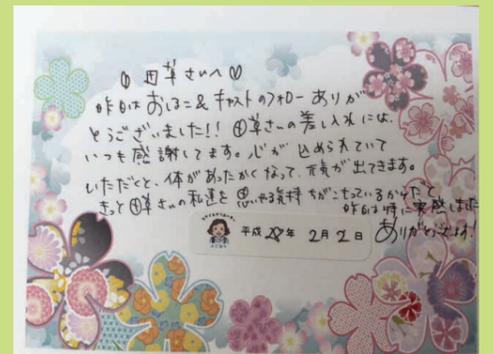
今はメールの時代ですが、手書きで書かれたカードをいただくと、とても嬉しく温かい気持ちになります。ありがとうの言葉が飛び交う職場っていいですね！

カードは、サンクスカード委員さんが作成してくれています。季節に応じたカードやキャストの似顔絵が入ったカード等いろいろあります。

ぽよぽよキャスト以外にもサンクスカードが書かれていることもあり、サンクスカード委員会さんが郵送しています。

毎年、12月に1年分の集計をし、「1年でたくさん書いたで賞」「1年でたくさんもらったで賞」が発表されます。

今年の1位は、誰かな？



離乳食のすすめ方

初めての離乳食 part 5 (生後12か月～18か月) 離乳完了



管理栄養士
伊藤孝子先生
(月1回栄養相談担当)

ぽよぽよクリニックでは、伊藤孝子先生に毎月お越しいただき「栄養相談」を行っています。窓口、電話でご予約下さい。次回:9月16日(金) 午前中

◇離乳完了までの授乳と離乳食時間のめやすの変化

9か月以降3回食のリズムだった子が、朝起きるのが早朝ではなくなり、最初に口に入るのがおっぱい(ミルク)ではなく離乳食になる子も出てきます。

そうすると大人と同じ時間に朝昼夕で離乳食を食べるようになってきます。でも、離乳食を完了するまでは、午後におっぱい(ミルク)タイムが必要です。それをおやつもどきにすると、栄養が足りなくなります。

また離乳完了までは離乳食の直後に必ずおっぱい(ミルク)を足して満腹にしておくことが大切です。

食べる量が増えて、だんだん食事の後のおっぱい(ミルク)が必要なくなってきたら、間や寝る前の授乳も止めて離乳完了となります。

離乳完了になると栄養補給のための間食が1日2回入ります。

この頃になると知恵がついて、今まで食べていたのに食べなくなったり、じっと座って食べなくなったりと、ママさんに悩みが出てきます。

離乳食タイムにお腹が空いていなかったり、食べさせてもらうのが嫌で自分で食べたかったり、味に飽きてきたりという理由のことがよくあります。

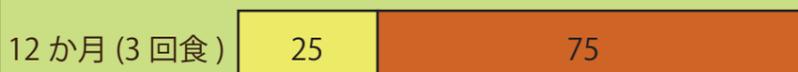
おっぱいの時間と離乳食の時間の間隔をチェックしたり、調味料の工夫や、手づかみで口に入るような工夫で食べるようになります。何よりも食事の時間にお腹が空いていることが一番です。離乳食が順調でしっかり食べられる子は問題ないのですが、夜ぐっすり寝てくれないとか、離乳食が進まないとか、食べないとか、離乳食の進み具合に心配のあるときは、一度考えて、卒乳を見極めることも必要になってきます。最終目標は幼児食に移行して、ママさんの願い「何でも食べる元気な子」になることですよ！

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。

生まれて一年、初めてのお誕生日が来ました。離乳食を始めて7か月が来ますね。進み具合はいかがですか？おっぱい(ミルク)と離乳食の割合はどうですか？

離乳食が増えていって母乳やミルクが徐々に減っていくことが理想ですが、中には、「おっぱいマン」がいます。1日の栄養分の70～80%を離乳食から摂れるようになったら離乳完了になります。

離乳食からの割合が少ないときは、腹持ちが悪く機嫌が悪かったり、噛むことが少ないため噛むことが上手にならなかったり、栄養不足から貧血気味になったり…と、いろいろな弊害が出る可能性があります。



■ 母乳又はミルク ■ 離乳食

午前6時 おっぱい or ミルク 200cc	午前10時 離乳食 +おっぱい or ミルク 50～100cc	午後2時 離乳食 +おっぱい or ミルク 50～100cc	午後6時 離乳食 +おっぱい or ミルク 50～100cc	午後10時 おっぱい or ミルク 200cc
------------------------------	--	---	---	-------------------------------



午前7時～8時 離乳食 +おっぱい or ミルク 50～100cc	午前11時～12時 離乳食 +おっぱい or ミルク 50～100cc	午後2時～3時 おっぱい or ミルク 200cc	午後6時～7時 離乳食 +おっぱい or ミルク 50～100cc	午後10時 おっぱい or ミルク 200cc
--	--	---------------------------------	--	-------------------------------



午前7時 朝食	午前10時 間食 牛乳 100～150cc	午後12時 昼食	午後3時 間食 牛乳 100～150cc	午後6時 夕食
------------	-----------------------------	-------------	----------------------------	------------

クリニックからのお知らせ



★診療カレンダー



H28年10月よりB型肝炎の 予防接種が公費になります！

対象 H28年4月以降生まれの0歳
(1歳を超えると公費で接種できません。)
ご予約はお電話にて受け付けます。
ワクチンの供給が安定するまでは、10月の予約を4月、
5月生まれの方を優先してお取りします。
それ以外の方は予約をお待ちください。

インフルエンザ予防接種予約のご案内

今年もインフルエンザワクチンの接種を10月から開始いたします。一般診療時間の枠内では接種を行わず、10月～12月の日曜日に4回インフルエンザ特別枠を設定して行います。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

☆完全ご予約制 (いつも通りの主治医.comをご利用ください。)

接種日：10月10日(月・祝)、10月23日(日)、
11月13日(日)、12月11日(日)

- ・駐車場が満杯になる可能性がございます。運転手の方は、できるだけ別の場所で待機いただくなど、ご協力をお願いします。
- ・インフルエンザワクチン特別枠の日は、ワクチン接種のみ行います。
- ・風邪症状の診察やお薬の処方はいずれもできません。

☆インフルエンザワクチンのご予約開始日

9月11日(日) 開始時刻：主治医.comをご参照ください。

2016年9月							2016年10月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3						1
						午後休診							午後休診
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
		午後休診				午後休診				午後休診	栄養相談 (予約制)		午後休診
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
		午後休診			栄養相談 (予約制)	午後休診				午後休診			午後休診
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
		午後休診		休日待機 9:00~ 12:00		午後休診				午後休診			午後休診
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
			一日休診							午後休診			一日休診
							30	31					

注：栄養相談は予約制です。前もってキャストに声をおかけ下さい。

- 栄養相談日：9月16日(金)、10月7日(金)
- 休日待機日：9月22日(日)※お電話でご相談ください。
- 特別休診日：9月28日(水)、10月29日(土)



☆カーブミラーを設置しました！

2015年患者様アンケートより

患者様より

「駐車場を遊里さん側でない方から出る際、左右が見えにくいです。カーブミラーの設置は難しいでしょうか？」



対応

検討させていただいた結果、カーブミラーを設置しました。これで、左右の確認がしやすくなったと思います！！貴重なご意見をいただきありがとうございます。



細気管支炎 (RSウイルス)

赤ちゃんにRSウイルスなどのかぜウイルスが感染してゼイゼイと息苦しくなる病気です。寒い季節に多く見られます。昨年の当院では9月からRSウイルスの診断が増えておりました。咳や鼻みず、鼻づまりなどかぜの症状が始まりますが、次第に咳がひどくなり、ゼイゼイと苦しそうな咳になってきます。ゼイゼイがおさまっても、痰がからんだ咳がしばらく続きます。

外来での治療で治っていくこともありますが、重症になったときは入院して酸素吸入が必要になることもあります。

特に6カ月未満の赤ちゃん、未熟児や生まれつき心臓病のある子などは重症になりやすい傾向があります。

注意する症状

- (1) ゼイゼイ、ヒューヒューの音が強くて息苦しそう。
- (2) 胸やおなかをペコペコさせて息をしている。
- (3) 顔色がよくない。
- (4) 母乳やミルクの飲みが良くない。

このような時は早めに小児科を受診してください。



第10回しまね思いやり塾を開催しました！

全国より54名の方に参加していただき、一緒にコミュニケーションについて学びましたので報告します。

第10回しまね思いやり塾に参加させて頂きました。2日間にわたり講師の高塚先生のお話は、何度聴いても新たな学びがあります。

グループでいろいろな体験を通し、その中で「聴くことの大切さ」、チームワークでは「それぞれの価値観の違いを受け入れ、お互いを認め合う事の大切さ」など、改めて実感することができました。

今後は、この体験を活かしていきたいと思っております。



ヘルスサポーター いしはら

