



ぽよぽよクリニック・ニュースレター

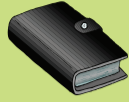
新ぽよぽよぽんっ！

第132号
平成28年 12月発行

発行・著者 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
 - ……なかうみマラソン 完走
- ☆ハロウィーン仮装ギャラリー
- ☆クリニックからのお知らせ
 - ……診療カレンダー、インフルエンザにかかったら…登園・登校のめやす
- ☆インフルエンザの知っておきたいこと
- ☆クオール薬局 ポエム店さんよりドリンクのご案内



なかうみマラソン 完走

作：たくさ



早いもので12月。平成28年も残りわずかとなりました。皆さんは、この1年どんな年でしたでしょうか？

今年はリオでのオリンピック開催がありました。日本選手の皆さんの活躍は素晴らしかったです。たくさんの感動をありがとうございました！

次は4年後の東京オリンピックです。競技会場が未だ決まっていない種目もあり心配ですが、無事に開催されるよう願っています。日本でオリンピックなんて、とてもステキですね！！

ぽよぽよ先生は、今年の2月に東京マラソンに初参加して完走しました。東京マラソンで皇居や新宿を走るのが夢だったようです。

時間をみつけては練習をしています。先週は診療が終わり帰宅し、夕食も取らずに19時から21時まで練習ラン！大会が近くなると練習も多くなります。寒くなってきましたので夜の練習はとても心配です。

11月6日、なかうみマラソン大会に参加。今年で3回目の参加でした。前日に受付できていなかったため早めに会場へ向かいました。

この日は風が強くてとても寒かったのですが、幸い雨が降らなくて良かったです。ぽよぽよ先生も「寒くて、最初なかなか体があたたまらなかった」と話していました。

私は、「応援に行けないからね」と言っていたが、実は3か所で応援♪車の規制があり、応援する場所探しも大変でした。

1か所2か所目は、ぽよぽよ先生が気が付かず通過してしまいました。3か所目、「最後の山を走る前に応援を」と待っていましたら、気が付いてくれました。

「ここからがシンドイところなんだよね！応援ありがとう！！」と満面の笑顔。

そして写真をパチリ。この時点でギリギリ制限時間内に走れるかなという状況でした。

応援の後、少し走りが早くなったようなぽよぽよ先生でした。天候のせいかタイムは去年より少し遅かったですが、応援もあって無事に完走しました。

この原稿を書いている1週間後に神戸フルマラソンです。健闘を祈ります。

今回もなかうみマラソンで完走



こたろうくん



さくらちゃん



そらくん



あいなちゃん(左) はるとくん(右)



いちかちゃん(左) あおいちゃん(右)

ハロウィーン 仮装ギャラリー

11月にクリニックの太陽の広場と月の広場にてハロウィーンの仮装グッズを準備しました。今年もたくさんの子どもたちが参加してくれましたので、ご紹介いたします。



あおいちゃん



ひなこちゃん



ひよりちゃん



みいなちゃん



れんたくん



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



| 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 | 発熱あり | 発熱あり | 発熱なし | 発熱なし | 発熱なし | 発熱なし | 出席可能 | | | |
| 3日間 | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 発熱なし | 発熱なし | 発熱なし | 出席可能 | | | |
| 4日間 | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 発熱なし | 発熱なし | 出席可能 | | | |
| 5日間 | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 発熱なし | 出席可能 | | | |
| 6日間 | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 出席可能 | | | |

| 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 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 2日間 | 発熱あり | 発熱あり | 発熱なし | 発熱なし | 発熱なし | 出席可能 | | | |
| 3日間 | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 発熱なし | 発熱なし | 出席可能 | | | |
| 4日間 | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 発熱なし | 出席可能 | | | |
| 5日間 | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 出席可能 | | | |
| 6日間 | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 発熱あり | 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。

| 2016年12月 | | | | | | | 2017年1月 | | | | | | |
|----------|----|------|----|--------|-----------|------|---------|------|------|------|------|-----------|------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | | | | | 午後休診 | 午後休診 | 午後休診 | 午後休診 | 午後休診 | 午後休診 | 午後休診 | 午後休診 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | 午後休診 | | | | 午後休診 | | | 午後休診 | | | | 午後休診 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | 午後休診 | | | 栄養相談(予約制) | 午後休診 | | | 午後休診 | | | 栄養相談(予約制) | 午後休診 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | 午後休診 | | | | 午後休診 | | | 午後休診 | | | | 午後休診 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29 | 30 | 31 | | | | |
| | | 午後休診 | | 年末のお休み | | | | | | | | | |

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。

★年末年始のお休み 12/29 (木) ~ 1/3 (火)

★栄養相談 12/16 (金)・1/20 (金)

★予防接種について

B型肝炎の予防接種のご予約は、8~9月生まれの方のみ予約開始いたします。当院にて、自費で接種されている方はご相談下さい。

インフルエンザの知っておきたいこと

症状…強いかぜ症状と時に二峰性発熱も！

インフルエンザには熱、咳、のどの痛み、関節痛、おう吐、下痢、頭痛など多彩な症状があります。その程度は様々で治療なしで1日で解熱することもあれば、肺炎や中耳炎、まれに脳症などの合併症を起こすこともあります。二峰性発熱といって、発熱が2ヤマになることもあります。

診断…ご家族や保育園などにインフルエンザの方はおられませんか？

インフルエンザは、流行状況（とても大切な情報です！）、症状、診察所見、検査結果などから総合的に診断します。当院ではインフル検査を、38℃以上の発熱後、数時間以上たってから（12時間程度がベストタイミング）、主に鼻水を採って行っています。ただし、発熱から検査までの時間経過が十分でない場合、インフルエンザであっても陰性となることがあります。



予防方法

咳エチケット

インフルエンザは咳やくしゃみなどのしぶきにウイルスが含まれてるので、ウイルスを飛ばさないように、または他人のしぶきを吸いこまないためにマスクをしましょう。



人混みをさける

他人の咳やくしゃみのしぶきが届く距離にいればうつる危険性が高くなります。流行期に人混みにでかけるのは避けましょう。



手洗い

外出後は手についたウイルスを洗い流すために手を洗いましょう。



ぽよぽよクリニックの隣にある『クオール薬局 ポエム店』さんよりドリンクのご案内

患者様から時々、自販機においてある飲み物に関してご要望をいただくことがあります。申し訳ありませんが、100%ジュース、アクアライト等準備することができません。クリニックのお隣のクオール薬局さんには、置いてありますのでご紹介させていただきます。

こちらには、1ヶ月から飲める麦茶や、3ヶ月から飲めるポカリスエット、100%ジュースなども各種取り揃えておられます。ぽよぽよの自販機にないものもありますので、ご利用下さいね。

ドリンクのご案内

飲む点滴！ OS-1

風邪・下痢・嘔吐・脱水症状の水分補給、電解質補給に



麦茶

1ヶ月頃から飲める赤ちゃんに優しい麦茶。ノンカフェイン★

ビーンスタークポカリスエット

3ヶ月頃から飲める赤ちゃん用ポカリスエット 風邪の時の水分補給に

ポカリスエット

風邪の時の水分補給に



100%ジュース各種

アクアライト3ヶ月~ OS-1が飲めないお子様に！

水分や電解質が早く体に浸透します。

ポカリスエットイオンウォーター

甘さ控えめ 風邪の時の水分補給に