



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 146 号
平成 30 年 2 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>

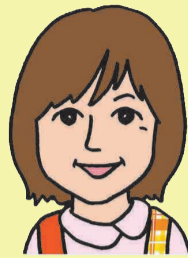


キャストの ほのぼの日記



目 次

- ☆キャストの ほのぼの日記……ココちゃん
ヘルスサポーター いしはら
- ☆インフルエンザ流行中です！
- ☆クリニックからのお知らせ
……診療カレンダー、休日待機、
栄養相談日
- ☆入園前の健康診断について、アレルギー意見書
について、MR2 期（風疹麻疹混合ワクチン
2 期）のお忘れはありませんか
- ☆教えてポストくん
- ☆ぽよぽよ先生のプチ日記
……新春の北九州旅行



ココちゃん

ヘルスサポーター
いしはら

私の実家には、ココちゃん（男の子）という猫
がいます。

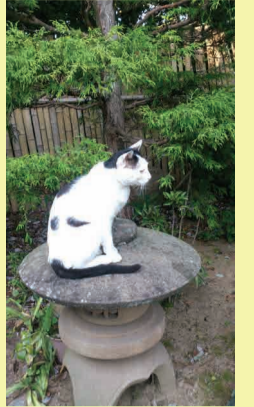
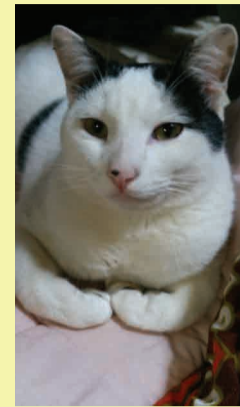
娘の友達が飼っている白猫ちゃんの子どもをい
ただきました。

実家で飼うようになって 5 年ぐらいいなります。
家の周りには自然がいっぱいなので、自由に動
き回っています。

そんなココちゃんは、父が大好きで、いつも父
が行くところに一緒について行っていました。

しかし、昨年、父が他界してしまいました。
それからは、いつも庭で父の帰りを待っている
姿を見ると悲しい気持ちになります。

でも、実家に行った時、ココちゃんが「ニャー」
と言って迎えてくれると心が癒されます。



ココちゃんは、時々 2～3 日帰って来ない日
があります。年末 29 日から帰って来ておらず、新
年を迎え、元旦も帰って来ていませんでした。

以前こんなに長い間帰って来ない時はなく「も
しかして…何かあったのか…」と思い不安になっ
ていました。

いなくなってから 5 日目の 1 月 2 日の昼…
「ニャー」と聞こえ、「あっ、ココちゃんが帰っ
て来た！」もう帰って来ないと思っていたので、
とても嬉しかったです。

いつも心を癒してくれるココちゃんが大好きで
す。

インフルエンザ流行中です！

インフルエンザウイルスの種類には、H1N1 型、A 型香港、B 型などがあり、場合によっては複数のウイルスが重なって流行
します。今期は、1 月に入ってから A 型と B 型のインフルエンザが同時に流行しております。1 人の方が 1 シーズン中に複数
のインフルエンザにかかることもありますので注意が必要です。

インフルエンザ流行期の受診のポイント

インフルエンザの疑いや経過で受診の時は、以下の点をご
理解の上受診していただくと、感染予防や受診に大変役
立ちます。ご協力をお願いします。

① 咳エチケット

マスクのできるお子様、ご家族の方のマスクの着用をお願
いします。

② 流行状況の確認

集団生活や周囲の流行状況、人ごみに出かけたかなどを問
診へご記入ください。

③ 熱の経過

体温の変化が診断の大切な目安となります。経過を記入
してお持ちください。

インフルエンザの検査は、38℃以上
発熱後、数時間（12 時間後がベスト
タイミング）で行っています。



インフルエンザの予防方法

- ① マスクの着用
- ② 人ごみを避ける
- ③ 手洗い、うがい
- ④ 室内の適度な加湿と換気



【小児・未成年者インフルエンザ罹患時の 異常行動に対する注意喚起】

厚生労働省は抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有
無によらず、異常行動に注意し、転落などのリスクを減らすた
め、施錠の徹底などの具体的な対策を示しています。

◆原則（すでに注意喚起を行っている内容）

小児・未成年者がインフルエンザにかかった時は、少なくと
も治療開始後 2 日間は小児・未成年者を一人にしない。

◆小児・未成年者が住居外に飛び出さないための 追加対策

- ① 高層階の住居の場合：玄関や全ての部屋の窓の施錠を確実
に行い、ベランダに面していない部屋や窓に格子のある部
屋で寝かせる。
- ② 一戸建ての場合：①に加えてできる限り 1 階で寝かせる。

クリニックからのお知らせ



診療カレンダー



休日待機



2月12日 (月・祝)
3月21日 (水・祝)



電話受付時間 8:30~11:30
診療時間 9:00~12:00

☆お電話のみの受付と致します。
☆急病の方に限らせていただきます。

院長と田草の2人体制ですので、点滴や血液検査等ではできません。診察で必要とされた場合は、ご紹介させていただきます。

栄養相談日



2月16日 (金) 3月16日 (金)
前もってキャストに声をおかけください。

2018年2月

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

2018年3月

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

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。

入園前の健康診断について



保育園の入園前健診は診療時間内で行っています。
iコールで順番をお取りいただき、用紙をお持ちください。
料金は2,050円です。

アレルギー意見書について

アレルギー意見書の記入は診療時間内で行っています。
iコールで順番をお取りいただき、用紙をお持ちください。
料金は2,050円です。
血液検査が必要な場合もありますので、お早目の受診をおすすめします。(検査結果が出るのに1週間程度かかります。)

MR2期(風疹麻疹混合ワクチン2期)のお忘れはありませんか?

MR2期(H23.4.2~H24.4.1)はH30年3月末までに接種してください。
これを超えると公費で接種できなくなります。
お早目のご予約をおすすめします。

教えてポストくん



なんでアンパンマンのマスクにしたりするんですか? おもしろいからですか?

アンパンマンやプーさんくまモンなどのマスクをどうおもいますか?
ちいさい こどもたちがすこしでも たのしいきもちになっただけなら うれしいです♡



教えてポストくん
お母さんやお子さんのちょっとした疑問にポストくんが答えします。(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っております。ぜひ、ご利用ください。



ぽよぽよ先生のプチ日記

新春の北九州旅行

年末年始に奥さんの実家の北九州に伺いましたので、エピソードを交えてご紹介させていただきますネ(^.^)

1) 門司港レトロでオススメの『瓦そば』♪

久しぶりにお邪魔した門司港レトロでは、「元祖瓦そばたかせ」門司港レトロ店に伺いました!



昼早めの時間だったのですが、ちょっぴり並びましたね(^.^)y-.。o○

昔、川棚温泉で並んでいただいた名品をこちらでも頂けるようになったんですね!

2) 元旦早朝に待ちに待った

『スターウォーズ~最後のジェダイ~』♪

息子と一緒に『スターウォーズ』観てきました(^.^)/今回第8作なんですけど、なんと第1作は1977年公開!

この年私は小学6年生(^.^)40年も続くシリーズ、まさか息子と一緒に新作を映画館で観れるとは!?



さらには、4DXという最新テクノロジーでアトラクションしながら魅せていただける☆*:.。o(≧▽≦)o..。:*☆ す・ご・い!

3) 年末のポカポカ陽気のランニング♪

今川沿いを20kmランニングさせていただきました(^.^)
あと50日に迫った東京マラソンに向けて、ゆっくりゆっくりですが、走らせていただきました!

4) 年始の祈りを込めて三社参り♪

生立八幡神社! → 八坂神社! → 美保神社!
みなさんも幸多き年であることを心よりお祈りしております。

☆*:.。o(≧▽≦)o..。:*☆