



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147号
平成30年 3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>



キャストの ほのぼの日記



目次

- ☆キャストの ほのぼの日記
 - ……思春期の子育ては大変
スマイルクリエイター しおの
- ☆誤飲（ごいん）
- ☆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
- ☆プチ日記
 - ……ぽよランチ（ぽよぽよ版サラメシ）始まる
わくわくアシスタント たくさ



思春期の子育ては大変

スマイルクリエイター
しおの

今月は、本の紹介をさせていただきます。
**「思春期の子のころがわからなくなった
ときに読む本」**

著者 児童精神科医 渡辺久子

思春期の子は、何だかイライラして親にあたっ
てきて、どうしたらいいのか親も悩みます。

私の子ども（特に女の子）も思春期には怒って
階段をかけ上がり、ドアを『バンッ！！』と大き
な音を立てて部屋にこもるなんて日常茶飯事だ
した（笑）

思春期の子どもは心身ともに劇的に成長するた
め、感情的に不安定になります。『軽自動車ガス
ポーツカーになって暴走し始める感じ』という例
えがとての的確だと思いました。

子どもは一番信頼している人に立ちや不安
をストレートにぶつけます。とはいえ、親もカチ
ンときますよね～（笑）

この本にはイライラをそのまま子どもに返すの
はダメ！！「スッキリ感と朗らかさが必要」「リ
セット上手で立ち直りの早い親が良い」と書いて
ありました。

例えば、おいしいコーヒーを飲むとか、映画を
観るとか、もやもやを解消できる方法を見つけ
ると良いとのこと。

親もイライラ
しているより笑顔
がいいですね？
家庭があたたかく、
子どもが安心して
甘えることのでき
る場になれるとい
いですね。

これは、思春期だけでなく、子どもが小さい時
にも言えることです。私も子どもが小さいとき
の子育てをふりかえって、もっと甘えさせてい
れば・・・もっとああしていれば・・・と思うこ
とがあります。「子育ては何度でもやり直せる」と
いう言葉に救われたような気がします。

思春期の時期は親子の関りを見直し、子どもを
可愛がる最後の時期。とっても大変ですが、必ず
通らないといけない道みたいです。

親子で一緒に成長して、乗り越えましょう！



誤 飲（ごいん）



子どもの誤飲に注意しましょう！

誤飲は命を危険にさらす大変危険な事故です。
ハイハイやよちよち歩きができるようになった子どもたちは、興味を
持ったものをすぐに口に入れてしまいます。

家庭には子どもに有害なタバコや化粧品・洗剤・医薬品などたくさん
の危険物が大人の想像をこえて、子どもたちの身近にあることもあり
ます。

H29 年当院へ電話にて誤飲の相談があった事例（全 10 件）

- ビニール袋のかけら（2 件）
- 大人の錠剤（2 件）
- チロルチョコを包装紙ごと（1 件）
- ホウ酸団子（1 件）
- キシリトールのタブレット（1 件）
- 固形石鹸（1 件）
- タバコ（1 件）
- タバコの箱（1 件）

ナイロンやビニールのかけらのようなものは、空気の通り道をふさいで
しまう恐れがあります。息ができなくなったり、せき込んで顔色が悪く
なったりがあればすぐに救急車を呼んでください。また、なんともない
様子でも、のどに張り付く具合で急な変化が起こります。飲み込んだ恐
れがある場合は必ず受診しましょう。

誤飲したものによって、すぐに吐かせるもの、吐かせてはいけないもの、
水分を摂らせた方がよい場合、取らせてはいけない場合と色々です。
いずれの場合も、誤飲した場合はすぐに医療機関に相談してください。

子どもが誤飲した時の対処方法の例 → いずれも現物（食べ残し）を持参で
きるものは持参してください！

吐かせる？ 吐かせない？	何を飲んだか	危険度	手 当 て	飲ませる？ 飲ませない？
吐かせては いけない！	灯油 ガソリン ベンジン	1 滴でも気管に 入ると、肺炎を 起こし危険！	飲んだと思われるのなら、すぐ に受診。なめた程度でもすぐに 受診した方がよい。	飲ませない！
	洗剤 トイレ用 排水パイプ用 レンジ用など	少量でも皮膚が ただれて危険！	口の中をよく洗い、牛乳を コップ半分ぐらい飲ませ、 すぐに受診。	牛乳を 飲ませる。
吐かせる！	タバコ	1 本分のニコチン で致死量！ 吸い殻の水は すぐ危険！	まず吐かせる。吸収されに くい乾いたタバコ（2cm以下） の場合は4時間程様子を見る。 顔色不良、吐き気があれば受診。 吸い殻の水の場合は直ちに受診。	飲ませない！
	ナフタリン （衣類防虫剤）	かけら程度でも 危険！	なめた程度なら、水を飲ませて 様子を見る。牛乳を飲ませては ダメ！かけらでも食べていれば すぐに受診。	水を 飲ませる。
吐かせず 様子を見る	クリーム （化粧用） 口紅	なめた程度なら 心配ない	水を飲ませて様子を見る。 大量の場合や吐き気、おう吐、 下痢などの症状があればすぐに 受診。	水を 飲ませる。
	芳香剤	ジェルや粒状の 製品は心配ない	水か牛乳を飲ませて様子を見る。 液体や車用の芳香剤は メタノール混入の可能性もある ので、現物を持って受診。	水か牛乳を 飲ませる。

クリニックからのお知らせ

休日待機



3月21日(水・祝) 
4月15日(日) 



電話受付時間 8:30 ~ 11:30
診療時間 9:00 ~ 12:00

栄養相談日



3月16日(金) 4月20日(金)
前もってキャストに声をおかけください。

休診

4月17日(火): 午後休診(職員研修のため)

患者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。

診療カレンダー

2018年3月							2018年4月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 午後休診	1	2	3	4	5	6	7 午後休診
4	5	6	7 午後休診	8	9	10 午後休診	8	9	10	11 午後休診	12	13	14 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	15 休日待機 9:00 ~12:00	16	17 午後休診	18 午後休診	19	20 栄養相談 (予約制)	21 午後休診
18	19	20	21 休日待機 9:00 ~12:00	22	23	24 午後休診	22	23	24	25 午後休診	26	27	28 午後休診
25	26	27	28 午後休診	29	30	31 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

先生はひょうやてひょうきをみつ けるんですか?



(せんせいは どうやってひょうきを みつけるんですか?)



すごいしつもんですね!
ひょうきの見つけかたをおしえましょう。

- ①かじゃさんのことをよく見る。
- ②かじゃさんのおはなしをよくきく。
- ③かじゃさんのまわりやちいきのひょうきのりゆうこうにアンテナをはっておく。
- ④ひょうきの勉強をしつづける。

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たいと思っております。ぜひ、ご利用ください。

プチ日記

~ぽよランチ(ぽよぽよ版サラメシ)始まる~



わくわくアシスタント
たかさ

皆さんNHKの番組サラメシをご覧になられたことはありますか?
働く大人の昼食を描く番組です。私は大好きで欠かさず観ています(^ ^)
このサラメシを観ていて私も職場で手作りランチ会をやってみたくて、
2月20日念願の「ぽよランチ」!

チキンカレー
コールスローサラダ
いちごミルク寒天

自宅でごしらえをして院長室で仕上げて
みんないただきました(^ ^)
「うちは子どもがいるから甘口なんです」
「うちの家は大人ばかりだから辛口」
「カレーに生卵を入れる?」



それぞれのご家庭によってカレーのストーリーがあって面白かったです。
院長は、診療の関係で1人ランチになってしまって残念でしたが、とっても美味しそうにいただいております。
さて来月のメニューは...

