



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144号  
平成29年12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>



## キャストの ほのぼの日記



### 目次

- ☆キャストの ほのぼの日記
  - ……苦手なもの
    - わくわくアシスタント たくさ
- ☆ハロウィン仮装ギャラリー
- ☆クリニックからのお知らせ
  - ……休診、栄養相談日、診療カレンダー
- ☆インフルエンザの時期がやってきました！
- ☆クリニックで保管している落とし物・忘れ物
- ☆クリスマス仮装診療のお知らせ



## 苦手なもの

わくわくアシスタント  
たくさ



皆さん こんにちは(^.^)

昨年まで「ずっこけ日記」を担当していました田草です。毎月の原稿書きは、ひと月あつという間で文章を書くことが苦手な私にとって大変でした。ニュースレターを読んで下さった方々に感想をいただいたり、声をかけていただき、嬉しくとても励みになりました。ありがとうございました。

さて皆さんは、苦手なものってありますか？私は動物が苦手なんです、小学生1年生の時のエピソードです。

1人で下校していると、あるお宅から5匹の子犬が道路に出てきました。

私のところまで近寄ってきて怖くて、走ると追っかけてきて、必死に走って自宅に帰りました。

翌日から1人で下校の時は、その道を避けて帰っていたことを今でも鮮明に覚えています。その頃からワンちゃんが苦手になりました。

ワンちゃんを飼っているお宅にお邪魔すると、ワンちゃんは嬉しくて遊んで欲しい様子で近寄ってきます。私は、その時点で警戒してしまい固まっていた。

こんな私ですが、ワンちゃんを抱っこできるようになったのです(^.^)

今年の2月に実家の弟夫婦が、ワンちゃんを飼い始めたのがきっかけでした。犬種はペキニーズ 名前は、ららちゃん。

実家へ帰省中は、毎日ららちゃんを見ていました。仕草や顔の表情がとっても可愛らしくて、子犬だから大丈夫かな？と恐る恐る抱っこしてみると、何とか大丈夫！

何度か抱っこをしていくうちに恐怖心も少なくなってきました。

最近ではゲージを超えてきそうな程の勢いで、ジャンプして喜んでくれるので私も嬉しくて。手のひらに大好物の茹でたさつま芋をのせて、あげたりしてます。ららちゃんに癒されています(^.^)

今まで苦手だからと決めつけていて先へ進めなかった私ですが、苦手意識を克服する良いチャンスをららちゃんにいただいた気がします。

皆さんも苦手だなんて思うもの、ちょっとチャレンジしてみませんか？



## ハロウィン仮装ギャラリー

10月にクリニックの太陽の広場と月の広場にてハロウィンの仮装グッズを準備しました。今年もたくさんのお子たちが参加してくれました。かわいい姿に癒されました。ありがとうございました。



# クリニックからのお知らせ



# 診療カレンダー



**休診**

12月29日(金)～1月3日(水) 年末年始の休診  
 1月27日(土)～1月28日(日) 第9回子どもとメディア全国フォーラム出席(福岡県福岡市)

**栄養相談日**

12月15日(金) 1月12日(金)

相談は予約制です。  
 前もってキャストに声をおかけください。

2017年12月							2018年1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	午後休診	午後休診	午後休診	午後休診	午後休診	午後休診	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
			午後休診			午後休診				午後休診	栄養相談(予約制)	午後休診	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
			午後休診		栄養相談(予約制)	午後休診				午後休診			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			全日休診
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31			
			午後休診		年末年始の休診					午後休診			
31													

## インフルエンザの時期がやってきました!

今回はインフルエンザの症状・診断・予防方法をお伝えします。

### 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るが、肺炎や中耳炎、まれに脳症状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(とっ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。

### 登園・登校のめやす

☆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。

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							出席可能			
3日間							出席可能			
4日間							出席可能			
5日間							出席可能			
6日間							出席可能			

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。

### 予防方法

**マスク着用** 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います。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込まないためにマスクをしましょう。マスクをすることで、鼻や口内の乾燥を防ぎインフルエンザの侵入を防ぐ効果があります。

**人混みをさける** 他人の咳やくしゃみのしぶきが高くなります。流行期に人混みに出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。



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							出席可能		
3日間							出席可能		
4日間							出席可能		
5日間							出席可能		
6日間							出席可能		

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。

## クリニックで保管している 落とし物・忘れ物

院内や駐車場での落とし物、忘れ物をクリニックにて保管しています。傘、タオルハンカチ、スタイ、おもちゃなどございます。写真以外の物も保管してありますので、心当たりのある方はキャストにお声をかけてください。2月末まで保管しております。



## クリスマス仮装診療のお知らせ

★12月19日(火)～12月25日(月) クリスマスの仮装診療を行います。ご理解いただくようお願い致します。



昨年の様子

イルミネーションもきれいなので見ていただけると嬉しいです。