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177号
2020年11月

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
Email　smile@poyopoyo.jp
URL　https://www.poyopoyo.jp
Facebook　https://www.facebook.com/poyopoyodr
Instagram　https://www.instagram.com/poyopoyoclinic/

目　　次

☆キャストのほのぼの日記
　ヘルスサポーター　いしはら

☆クリニックからのお知らせ
　栄養相談、年末年始の休診、もぐもぐ広場
　土曜日の予防接種枠を拡大（期間限定）

☆診療カレンダー

☆チェック・オンメールアドレスのご登録を
　必須といたします

☆予防接種に関するお知らせ

☆院内に入られる全ての方へのお願い

☆消防訓練をしました！

☆赤ちゃんの股関節を脱臼しないように
　注意しましょう！！

☆おりがみ先生のわくわくコラム２

インスタグラム発信中
「ぽよぽよクリニック」で検索
キャストが情報発信します。
フォローお待ちしております。

★キャストのほのぼの日記★

『運動と食事で健康な体づくりへ』ヘルスサポーターいしはら

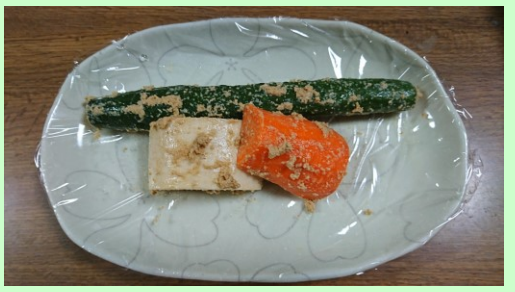
秋も深まり日ごとに寒さも増してきました。

コロナ禍で自粛生活になりあまり運動もできず、やや太りぎみになってしまいました(；∀；)以前から時々ウォーキングをしていましたが夏は暑くてできませんでした。秋からはお休みの日の午前中に軽くラジオ体操をし、家の近くなどをウォーキングしています。歩きながら太陽を浴び、風が吹いてとても気持ちいいです。

ウオーキング中、秋風が気持ちいい

運動もですが食事の面でも甘い物を食べないようにしたり、夕食の量を減らしたりしていますが、なかなか体重は減りませんね(T__T)

また、食事の時はお漬物が好きで食べますが、最近ぬかどこを買いぬか漬けを作っています。大根、人参、きゅうりなど好きな野菜を漬けてサラダ感覚で食べています。ぬか漬けは発酵食品で腸内環境を整えたり、たくさんの栄養素が含まれているので体にいいですよ！



ぬか漬け

自分で漬けた野菜を食べたい分だけ取り出して食べられるのでそれも楽しみの１つになっています。これから寒くなりますが、体力と免疫力をつけて頑張りたいと思います。

おすすめはきゅうりですよ、とっても美味しいです！

クリニックからのお知らせ

栄養相談

2020年１１月２０日（金）
2020年１２月１８日（金）
予約が必要ですのでキャストにお気軽にお声をおかけ下さい。

年末年始の休診のお知らせ

2020年12月29日（火）～2021年1月3日（日）

もぐもぐ広場（離乳食教室）

2020年１１月１１日（水）14:15～15:30
2020年１２月　９日（水）14:15～15:30

離乳食でお困りの方、管理栄養士　伊藤孝子先生がお悩みを解決してくれますよ。予約が必要ですのでキャストまでお声をかけて下さい。

土曜日の予防接種枠を拡大しております

2020年9月5日～土曜日の14:00～16:00に予防接種枠を拡大しております。
基本は定期予防接種のワクチンを行っておりますが10月17日～12月16日の間はインフルエンザワクチン接種のみとさせていただいております（要予約）

※土曜日午後の予防接種の時間帯は、大変申し訳ありませんが予防接種のみとさせていただきます。
診療は一切行っておりませんのでご了承下さい。

診療カレンダー

November 11 令和2年 2020

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4 午後休診	5	6	7 午後休診
8	9	10	11 午後休診 もぐもぐ広場（予約制）	12	13	14 午後休診
15	16	17	18 午後休診	19	20 栄養相談（予約制）	21 午後休診
22	23 勤労感謝の日	24	25 午後休診	26	27	28 午後休診
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

December 12 令和2年 2020

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2 午後休診	3	4	5 午後休診
6	7	8	9 午後休診 もぐもぐ広場（予約制）	10	11	12 午後休診
13	14	15	16 午後休診	17	18 栄養相談（予約制）	19 午後休診
20	21	22	23 午後休診	24	25	26 午後休診
27	28	29 年末年始休み	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

チェック・オンのメールアドレスのご登録を必須といたします

診察の順番取り、予防接種のご予約には、メールアドレスの登録が必須となります。また、重要なお知らせ（予防接種や診療上大切なお知らせなど）をメールでお知らせいたしますので、必ずご登録をお願い致します。

チェックオン予約システムの午前診療・午後診療・予防接種を選択していただき次のページを下の方にスクロールしてください。

総合Web受付 check-on チェック・オン

予防接種に関するおしらせ

● 予防接種の接種間隔が変更になりました

注射生ワクチン	２７日以上あける	注射生ワクチン
	制限なし	経口生ワクチン
	制限なし	注射不活化ワクチン
経口生ワクチン	制限なし	注射生ワクチン
	制限なし	経口生ワクチン
	制限なし	注射不活化ワクチン
注射不活化ワクチン	制限なし	注射生ワクチン
	制限なし	経口生ワクチン
	制限なし	注射不活化ワクチン

注射生ワクチン
ＢＣＧ　麻疹風疹混合（ＭＲ）
水痘　おたふくかぜ　風疹

経口生ワクチン
ロタ

注射不活化ワクチン
ヒブ　肺炎球菌　Ｂ型肝炎
四種混合　日本脳炎　ＤＴ
インフルエンザ　不活化ポリオ
三種混合（ＤＰＴ）
子宮頸癌（ＨＰＶ）

【同じワクチン同士の接種間隔にご注意ください！】

同じワクチン同士には、それぞれ接種間隔の決まりがありますのでご注意下さい。
例：肺炎球菌１回目と肺炎球菌２回目は
４週間以上あける
ロタテック１回目とロタテック２回目は
４週間以上開ける
インフルエンザ１回目とインフルエンザ２回目は
２週間以上あける

● ロタウイルスワクチンが定期接種になりました

2020年10月より、ロタウイルスワクチン（ロタテック、ロタリックス）が定期で接種できるようになりました。
対象の方は、令和２年８月1日以降にお生まれになった方です。
令和２年７月３１日生まれまでの方は、１０月になって接種される場合でも任意接種（自己負担）となりますのでご注意下さい。

院内に入られる全ての方へのお願い

【院内に入られる際のコロナ対策ご協力のお願い】

非感染症（風邪症状のない方）で院内に入られる方

コロナ対策として、院内に入られる際に厳しい基準を設けております。以下の項目をご確認ください。

【接種されるお子さまと同居する大人の方（お子さまの兄弟は含みません）について】

①2週間以内に風邪症状や37.5℃以上の発熱はない
②2週間以内に新型コロナウイルス感染症の方や濃厚接触者との接触はない

【接種されるお子さまと同居している全ての方や里帰り・来訪で接触した方について】

③2週間以内に県外（新型コロナウイルス感染者数が2桁以上発生している都道府県）や国外に行っていない、またはそこからの来訪者もいない

左記①～③を全て満たされた方のみ、
当日院内にお入りいただく事ができます。

消防訓練をしました！

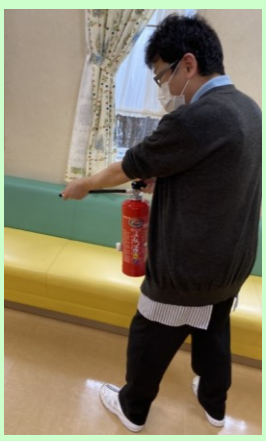
10月9日（金）に今年2回目の避難訓練を実施いたしました。

●消火器の使い方をＹｏｕＴｕｂｅで再度、復習
●前回と出火場所を変更して訓練
●通報訓練

通報訓練

院長に報告
避難に要した時間は2分５３秒でした

避難を終えて振り返り中


消火器の使い方の訓練

キャストの感想（ますたに、くぼた）

今回の消防訓練は火事を想定して行いました。火事発見から初期消火、患者さん誘導、全室の確認、駐車場へ避難して院長へ報告。避難にかかった時間は２分５３秒でした。
まずは人命優先でキャストと声をかけあって行動できるように改めて訓練の大事さに気づく良い機会になりました。

赤ちゃんの股関節を脱臼しないように注意しましょう！！

『発育性股関節形成不全』は以前「先天性股関節脱臼」と呼ばれ脚の付け根の股関節がはずれる病気です。歩き始めるまで、次の点に注意しましょう！

●仰向けで寝ている時は、M字型開脚を基本に自由な運動を
両膝と股関節を曲げてM字型に開脚した状態を基本として自由に脚を動かせる環境をつくりましょう。両脚を外から締め付けて脚が伸ばされるような、きついオムツや洋服は避けましょう。

●抱っこは：正面抱き「コアラ抱っこ」をしましょう。（下記参照）

コアラ抱っこと抱っこひもを利用したコアラ抱っこ：両脚が十分に曲がりM字型をしている

横抱っこ

スリング

おりがみ先生のわくわくコラム　その2

スマイルクリエーターはたです。
みなさん、楽しく折り紙折ってますか？
今月は折り紙に関するお話をします。

みなさんは普段どんな紙を使って折り紙をしていますか？
お店に売っている折り紙の大半が15㎝や7.5㎝の折り紙だと思います。探すと30㎝などの大きめの折り紙も売っていますね。

では、世界で一番大きい折り紙は一体どれくらいの大きさなのでしょう？
ギネスブックに載っているものでは、2009年に100×100mの折り紙を使い、800人がかりで幅81mにもなる巨大な折り鶴が作られました。
この大きさになると紙の重さだけで１ｔにもなるそうですよ。
そんなに大きいとどこに飾って良いか迷ってしまいますね！

いろんな紙の大きさで折ってみるのも楽しいですよ(*^-^*)