



目次

- ★キャストのほのぼの日記
 - ・『お家時間の楽しみ方』
- ★クリニックからのお知らせ
 - ・栄養相談
 - ・もぐもぐ広場（離乳食教室）
 - ・休診のお知らせ
 - ・日本脳炎ワクチン予約停止について
- ★診療カレンダー
- ★RSウイルス感染症流行中
- ★おりがみ先生のわくわくコラム その11

★キャストのほのぼの日記★ 『お家時間の楽しみ方』

ヘルスサポーター
いしはら



みなさん、こんにちは。
長い梅雨が明けて暑い夏がやって来ましたね！

新型コロナウイルス感染が拡大しており、まだまだ外出を控える状況です。ステイホームが続く中でちょっとしたことで私の癒しになっていることをご紹介します♪

★癒しその1

自宅でお花や植物などを育てて楽しんでいます。今年は野菜作りに挑戦！サニーレタスを育ててみました。（以前、プチトマトを育てて大きく育ち、後々困ってしまったので、あまり大きくならないサニーレタスを選びました。）

順調に育ちサラダにいただきました。「せっかく育ったのに食べるのがもったいない！」という気持ちにはなりませんが、とても美味しくいただきました。これからも色々な野菜を育ててみたいです！



【サニーレタス】



【食卓を彩ります】

お花は大好きで、いくつか育てています。その中のミニバラは、寒い冬を乗り越えて今年も少しずつ綺麗に咲いてくれました。水やりやお手入れは大変ですが心が和みます！



★癒しその2

今年の4月から熱帯魚のベタを飼っています。名前はペチくん。色鮮やかで見ているととても綺麗で癒されます。私が近づくと寄って来てくれてとてもかわいいですよ！



【優雅に泳ぐペチくん】

Free wi-fi

ご利用になれます



クリニックからのお知らせ

栄養相談

2021年8月20日（金）
2021年9月17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。

もぐもぐ広場（離乳食教室）



2021年 8月 18日（水）10:10～12:00
2021年 9月 1日（水）10:10～12:00
2021年 9月 15日（水）10:10～12:00

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。最初の30分はにこにこお話タイムを行います。

休診のお知らせ

7月以降、水曜日を全日休診とさせていただきます。もぐもぐ広場などのイベントは開催いたします！

・お盆休み
8月13日（金）～8月14日（土）

・日本外来小児科学会
8月20日（金）午後～8月21日（土）
オンラインで参加させていただきます。

※国民の祝日については、最新の情報をご確認くださいませ。

診療カレンダー

August 8 令和3年 2021

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|-----------|----|-----------------------------------|----|-----------------------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 休診 キッズケア ぽよぽよ (予約制) | 5 | 6 | 7 午後休診 |
| 8 山の日 | 9 振替休日 | 10 | 11 休診 | 12 | 13 休診 | 14 休診 |
| 15 | 16 | 17 | 18 休診 もぐもぐ広場 (予約制) | 19 | 20 栄養相談 (予約制) 午後休診 | 21 休診 |
| 22 | 23 | 24 | 25 休診 | 26 | 27 | 28 午後休診 |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

September 9 令和3年 2021

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

日本脳炎ワクチン予約停止について

日本脳炎ワクチンが全国的に品薄になっています。品薄は12月頃まで続くとのことです。
★現在、新規のご予約は停止させていただいております。予約の再開はワクチンの納入状況が安定いたしましたらお知らせいたします。なお、公費接種期間（※）の期限が迫っている方は電話にてご相談ください。

（※）公費接種期間 ●日本脳炎1期の3回を7歳5か月までに接種する
●日本脳炎2期を12歳11か月までに接種する
公費期間などご不明な点は、キャストまでご相談下さい。

RSウイルス感染症流行中

近年では夏から秋に流行していたRSウイルス感染症が今年は春から夏にかけて全国的に流行しています。

【山陰中央新報より抜粋】

「昨年は徹底したコロナ対策でほとんどの感染症が流行しなかったため、免疫が鍛えられていなかった乳幼児が増え、今年は感染が広がりやすくなっているのではないかとみる。
「生後3カ月未満の乳児は特に重症化しやすい。風邪症状があれば早めに受診して。」と呼び掛けている。

ぽよぽよ先生のインタビューが山陰中央新報に掲載されました！



RSウイルス感染症 ※2018年第9週より定点当たり報告数の表示に変更されました。



2021年は春から夏の早い時期より流行が始まっています

2018年、2019年は秋から冬に流行しています

2020年はコロナウイルス流行により、ほとんど流行しませんでした

【全国のRSウイルス感染動向：国立感染症研究所より抜粋】

【症状について】

咳や鼻水、鼻づまりなど風邪の症状で始まりますが、次第に咳がひどくなり、ゼイゼイと苦しそうな息になっていきます。ゼイゼイが治まっても痰が絡んだ咳がしばらく続きます。

高熱がでることもあります。1日のうちで、上がったたり下がったりして、1週間程度続くこともあります。

RSウイルスに効く薬はありません。それぞれの症状の対症療法を行っていきます。当院では2,3日おきに受診していただき、経過を見させていただいております。

特に6カ月未満の赤ちゃん、未熟児や生まれつき心臓病があるお子さんなどは重症になりやすい傾向があります。重症になった時は入院して酸素吸入が必要になることもあります。



【家庭で気を付けること】

- 呼吸が苦しそうなときは、背中を優しくたたいたり、起こすこすように抱っこしてあげてください。
- 鼻が詰まっているときは、鼻水を吸い取ってみましょう。
- 部屋が乾燥しすぎないようにしましょう。
- 母乳やミルクは1回量を少なくして、何回にも分けて与えましょう。
- 飲んだ量やおしこの回数などをメモしておいてください。
- 病状の変化を見極めることが大切です。主治医の指示通りに何度も受診してください。

【こんな時はもう一度診察を】

- ゼイゼイ、ヒューヒューの音が強くて苦しそう。
- 胸やお腹をペコペコさせて息をしている。
- 顔色がよくない。
- 母乳やミルクののみが悪い。



日本外来小児科学会編著【子どもの病気ホームケアガイド】より抜粋

【検査について】

鼻に綿棒を挿入し鼻水をぬぐって検査が出来ます。周りで流行がある場合や発熱しゼイゼイしている場合など、医師が必要と判断した場合検査を行います。

おりがみ先生のわくわくコラム その11

こんにちは。楽しく折り紙折っていますか？今回は「変形する折り紙」を2つご紹介します。

●ほかけぶね

皆さんもよくご存じだと思います。この作品は別名「だましぶね」といって手品遊びもすることができます。この完成したほかけぶねは少し手を加えるだけで風車になったり、二艘船(にそうぶね)になったりと様々に形を変えることができます。一枚折りの折り紙でこれだけの形に変わるものは他にほとんどないと思います。

とても面白くて、簡単に作れますのでお子さんと一緒に作って楽しんでいただきたいと思います。



●マジックローズキューブ

この作品は6枚の折り紙を使ったユニット折り紙になります。ただの立方体から見事な1輪のバラに変形するのは不思議で華やかです。

- ユニット折り紙とは、比較的簡単な構造(ユニット)を多数作り、これを組み合わせて形を作る折り紙作品。

このように変形する折り紙は、折った後に飾るだけでなく手にとって遊ぶことができ楽しいです。

このほかにも変形する折り紙はたくさんあるので、みなさんも見つけて楽しんでみてはいかがでしょうか。

私が作成した折り紙作品をぽよぽよクリニックのFacebookやInstagramに投稿しております。是非ご覧ください。



【ほかけぶね】



【風車】



【二艘船】



【キューブから・・・】



【バラへ】