



目次

★キャストのほのぼの日記
『今日は僕に任せて！』

★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）
- ・日本脳炎ワクチン予約停止について
- ・診療についての重要なお知らせ

★診療カレンダー

★便秘について その1

★もぐもぐ広場、絶賛開催中です!!

★おりがみ先生のわくわくコラム13

★キャストのほのぼの日記★ 『今日は僕に任せて！』

わくわくプロデューサー
ぽよぽよ先生



秋ですね～
窓を開けて網戸にすると虫の音が聞こえてきます。
心地よいBGMですネ♪

我が家の2階の網戸の一部が破れて枠から外れてしまい、張り替えることにしました。
「今日は僕に任せて！」と奥さんに宣言をして網戸の張り替えに挑戦です！！張り替えは初めてなので、まずはネットで事前学習。なんだ、簡単そう(o^^o)

- ①なんと！
まずは網戸を外すところからたあいへん！！
外れ防止ネジを緩めないでダメなんですネえ…
悪戦苦闘して、ようやく網戸を外せました。
ホッ(∇°)
- ②網の大きさを測りホームセンターへ買い出しに。
網もいろんなタイプがあるんですね。
小さい虫ちゃんも通り抜けられない網目の一番ちっちゃいものをゲットしました！
- ③網を洗濯挟みで止める
- ④網の位置をまっすぐセットして、ビートと呼ばれる網を留めるゴムを挟み込んで、しっかり枠に押し込む
- ⑤余った網をカッターでカット
- ⑥交換できた網戸を窓枠に入れる
これで完了！！と思っていたら、レールになかなか入らずまたまた悪戦苦闘(//∇//)¥

網戸枠の上部にバネ式の物が入っていて、一つは取り外しが出来るのですが、片方は固定されていて、いろいろ試して、やっと入りました(〇)
15分はかかったかな？

- ⑦忘れてはならないのが、網戸外れ防止のネジを止める
- ⑧後片付け
網の張り替えの出来上がりを見て「初めてにしては上出来」と我ながら大満足！！

網戸の取り外しと取り付けに悪戦苦闘しました。
慣れない事は、本当に簡単にはいかないと今回も学ばせていただきました。



網戸外しの様子



ビートを専用へらではさむ



ゴムを外します



上出来！

Free wi-fi
ご利用いただけます

ぽよぽよ先生、キャスト全員
コロナワクチン2回接種終了
しております。

クリニックからのお知らせ

栄養相談

2021年10月22日（金）
2021年11月19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 10月 20日（水）10:10～12:00
2021年 11月 17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。

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。

診療カレンダー

October 10 2021						
日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2 午後休診
3	4	5	6 全日休診	7	8	9 午後休診
10	11	12	13 全日休診	14	15	16 午後休診
17	18	19	20 全日休診 もぐもぐ広場 (予約制)	21	22 栄養相談 (予約制)	23 午後休診
24	25	26	27 全日休診	28	29	30 午後休診
31	1	2	3	4	5	6

November 11 2021						
日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3 文庫の日	4	5	6 午後休診
7	8	9	10 全日休診	11	12	13 午後休診
14	15	16	17 全日休診 もぐもぐ広場 (予約制)	18	19 栄養相談 (予約制)	20 午後休診
21	22	23 動物感謝の日	24 全日休診	25	26	27 午後休診
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

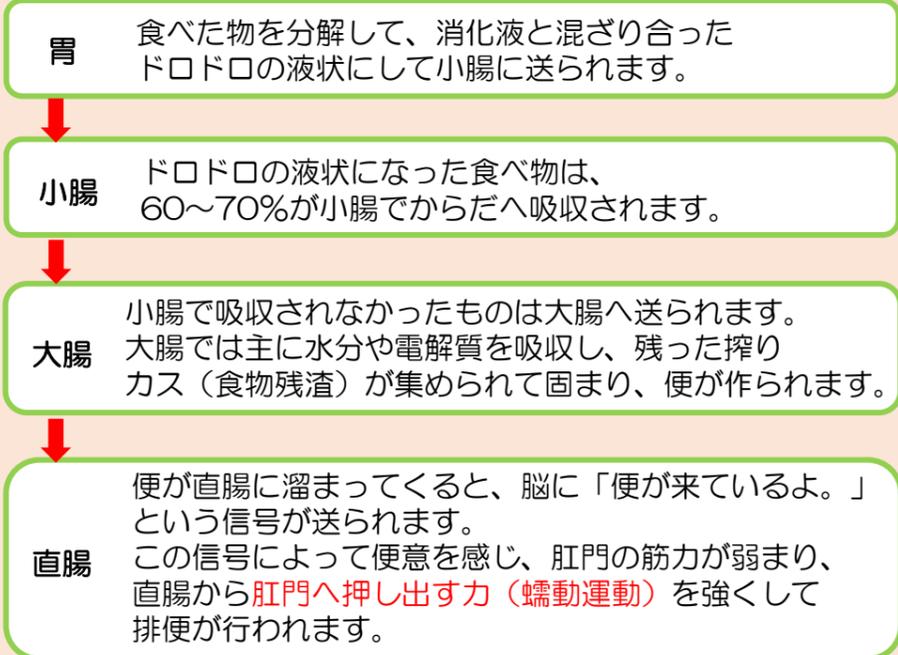
診療についての重要なお知らせ
水曜日を全日休診とさせていただきます。
(もぐもぐ広場などのイベントは開催します)

便秘について その1

ぽよぽよクリニックには乳幼児の便秘のご相談がよくあります。「なぜ便秘になるのでしょうか?」「何を食べさせたらいいですか?」「いつ受診したらいいですか?」「どんな治療をしますか?」など、お母さんたちの不安も大きいです。便秘はお子さまの年齢や、便秘の状況によって受診のタイミングや治療方法が変わってきます。まずは便をつくるからだの働きや、どのようにして便秘になるのかみてみましょう。

【食べ物排便になるまでの流れ】

口から摂取した食べ物は食道を通り、胃→小腸→大腸→直腸→肛門へと消化・吸収されながら送られていきます。



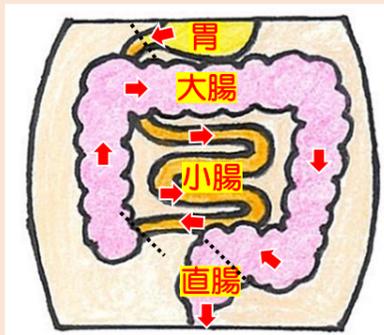
【大正製薬商品情報サイトより引用】

【便秘の原因】

子どもたちの多くは筋力が少ないため、便を押し出す腸の運動（蠕動運動）を活発に行うことができず、腸の途中に便が停滞します。出口付近の腸に便がとどまってしまうと、毎日水分が吸収され、軟らかい便も粘っこくなったり、次第にカチカチの便となりもっと排便が困難になります。また、離乳食の開始により消化機能に変化が生じたり、胃腸炎などで消化の働きが悪くなることで、一時的に便秘になることもあります。幼児の場合、一度排便時に強い痛みを感じた経験から、排便を我慢してしまい、便秘になることがあります。

【便秘は治療した方がいいの?】

排便は毎日あるのが理想的ですが、長くても乳児なら3~4日、幼児や学童なら2~3日のうちにあるのが望ましいです。便が直腸内にとどまる日数が長くなると、出口付近のお部屋（直腸）が拡がり、1週間便がたまっていても（慣れてしまい）苦痛を感じなくなっていくます。そこまで行くと自然な排便に戻すことが難しくなります。便秘の治療は便が3日以上出ない時やコロコロした便が出る場合には、お医者さんに相談するのがよいでしょう。



左の図は便が通る順路だよ。11月号では便秘の治療についてお話するよ。



もぐもぐ広場、絶賛開催中です!!



【にこにこお話タイムの様子】

当院で離乳食教室を月に1回開催中です♪

講師：管理栄養士 伊藤孝子先生
時間：10時10分~ にこにこお話タイム
10時45分~12時 離乳食教室

- ・離乳食の進め方
- ・お粥や野菜スープに作り方
- ・月齢に合わせた食材の大きさや量
- ・調味料の使い方
- ・油の使い方
- ・卵の進め方

参考になることがたくさんありますよ

にこにこお話タイムはママさんの交流の時間です♪情報交換の場にもなってます!



【離乳食のデモンストラーションの様子】



【お粥の作り方】



【お醤油はスプレーが便利】



【スプーン1杯の量】



【ささみ団子の作り方】



試食は、お持ち帰りとさせていただきます。皆様のご参加、お待ちしております!



おりがみ先生のわくわくコラム その13

こんにちは。楽しく折り紙折っていますか?今回は完成した作品の保存についてお話しします。



みなさんは折った作品をどのようにされていますでしょうか?とてもよくできたものは飾っておきたくなりますよね。

折り紙は「紙」で作られているものが多いので、しばらくすると紙のコシによって折り目が戻ってきてしまったり、湿気でよれてしまったりとだんだんと形が崩れてしまいます。またユニット折り紙などたくさんのパーツを組み合わせた作品は完成した時にしっかりと組み合わせられていても、だんだん緩んでバラバラになってしまうこともあります。



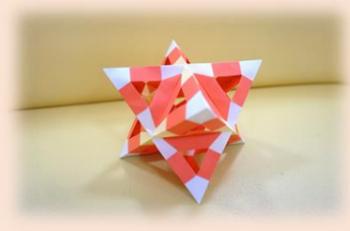
【小さい秋みつけた!】

そんな形崩れなどを防ぐためにはどうしたらよいのでしょうか?

自分のはのりをつけて形を保つようにしています。全体をのりづけしてしまうのではなく、要所要所で部分的にのりづけをして、折り紙の質感や良さをなくさないように注意しています。また、液体のりは乾いたときにシワがよったりすることがあるのでスティックのりや両面テープなどがおすすめです。

飾ったり人に贈ったりする時に、ぜひ活用してみてくださいね。

それでは楽しく折り紙折ってくださいね!



【星形八面体】