



目次

- ★キャストのほのぼの日記
 - ・『折り紙コラム拡大版』
- ★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
 - ・予防接種について
- ★診療カレンダー
- ★夜間や休日に熱がでた！どうする??
- ★便秘について その3
- ★まめネットについて

★キャストのほのぼの日記★

『折り紙コラム拡大版』

スマイルクリエイター はた



毎月このニュースレターで折り紙コラムを掲載させていただいています。今月は「折り紙コラム拡大版」として、ほのぼの日記で折り紙のお話をさせていただきます。

みなさんはNHKで毎週金曜日に放送されている「チョコちゃんに叱られる」をご覧になったことはありませんか。以前の放送にて「運動神経がいいってなに？」という問いがありました。私が思ったのは、才能や遺伝かな？と思っていたのですが、その答えは「生まれ持った才能よりも繰り返し練習したおかげ」というものでした。

「運動神経がいいというのは、自分のイメージ通りに体が動かせること、運動をするときに最短で最適な動きができることを指していて、遺伝的に運動神経が良い人はいない。そして、その動きができるためには、**成功体験**と**反復練習**が必要不可欠だ」と説明されていました。

- ・正しい動きを覚えて、これを実現することができた
・・・成功体験



- ・実現出来たことを繰り返し練習して、深く考えなくてもできるようになる
・・・反復練習

この2つがとても大切であると説明されていました。この話を聞いて、「なるほど！」と思いました。なぜなら、これは**折り紙にも通ずるものがある**など感じたからです。

私は子どもの頃、同じ物を何個も何個も作っていました。周りからは、また同じものを作っているという風に見られていたかもしれません。ですが、同じ物を何度も作っていく中で、折り順を変えてみたり、あらかじめ折り線を作っておくなど、本には書いていない手順を見つけることが出来ました。そうやって**反復練習を繰り返す**ことでその作品だけではなく、すべての作品においての基礎を身に付けることができたように感じます。

そして**大切なのは成功体験**です。一生懸命に作って満足な物ができたときの達成感と、「すごいね！」と言ってもらえるのは次の製作への意欲につながります。次はもっと難しい物にチャレンジしてみようと思うのです。

自分の子どもが手裏剣ばかり作っている。また同じ物を作っている・・・いいと思います。子どもたちの「できた！」を応援して折り紙の楽しさをより感じてくれると嬉しいです。

練習をすればするだけ上達していく、練習は裏切らない！ということを改めて考えることができました。



- 《木の葉の器》
- 《もみじとどんぐり》
- 会計カウンターに飾っていますので、ぜひご覧になってくださいね！

院内で
Free wi-fi
がご利用になれます

クリニックからのお知らせ

栄養相談

2021年12月17日（金）
2022年1月21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12月15日（水）10:10～12:00
2022年1月19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

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！

- ・年末年始休診について
2021年12月29日（水）～2022年1月3日（月）までは休診と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

December 12 2021							January 1 2022						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 休診	2	3	4 午後休診	26	27	28	29	30	31	1 元旦 休診
5	6	7	8 休診	9	10	11 午後休診	2	3	4	5 休診	6	7	8 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	9	10 成人の日	11	12 休診	13	14	15 午後休診
19	20	21	22 休診	23	24	25 午後休診	16	17	18	19 休診 もぐもぐ広場 (予約制)	20	21 栄養相談 (予約制)	22 午後休診
26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26 休診	27	28	29 午後休診
2	3	4	5	6	7	8	30	31	1	2	3	4	5

予防接種について

- ・日本脳炎ワクチンが全国的に品薄になっています。
ご予約については、クリニックに直接お電話にてご相談ください。
0852-25-2581

- ・MR2期（麻疹風疹混合ワクチン）はお済みですか？
MR2期（H27年4月2日～H28年4月1日生まれの方）は、**令和4年3月末まで**に接種なさってください。この期間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。



夜間や休日に熱がでた！どうする??

これから、年末年始の長期のお休みがあります。病院が休診の時に救急外来の受診を検討したり、自宅で看護する場合もあるかもしれません。目安を知っているとあわてることも少なく、安心できると思います。参考になさってください。



●冷やす?暖める?

発熱後まもなくは顔が青白く、手足が冷たく震えていることがあります。これを、「悪寒」と言います。(けいれんではありません。)

このような時は、毛布などで暖めてあげてください。冷やすのは熱が上がりきった時です。



氷枕や保冷剤などで、頭や首、わきの下、もものつけ根を冷やしましょう。

本人が嫌がるようなときは、無理に冷やさなくても良いでしょう。

※熱さまシートや冷えピタなどは1歳未満の乳児は使用しないでください。口や鼻などの気道を塞ぎ、窒息事故が起こったことがあるからです。

●解熱剤は使っているの?

以前に処方された解熱剤をお持ちの方は、体温が38.5℃以上でぐったりされている、不機嫌な時には使用して良いでしょう。

6時間以上あければ追加で使用しても構いませんが1日3回までです。

ご本人以外に処方された解熱剤は、体重によって使用量が変わりますので、使用は避けてください。



●救急外来の受診してもいいの?

- ① 3か月未満で38℃以上の発熱。
 - ② 視線がおかしい、おかしな動作をする、ぐったりして眠りがち。
 - ③ 水分が全く飲めなく、おしっこの量が減っている様子がある。
 - ④ 初めてのけいれんをおこした。
 - ⑤ 5分以上のけいれんをおこした。
 - ⑥ けいれんを起こした後意識がもどらない。
- 以上一つでも当てはまる場合は受診しましょう。

④⑤⑥の場合は救急車を呼んでもよいでしょう。

また、受診を悩む場合は #8000 で相談されても良いでしょう。

●食事は?

熱が高いと食欲がなくなることがあります。消化の良い物を与えましょう。もしも全く食べられないようでしたら、水分補給を心がけてください。

お茶や水だけでは糖分塩分が入っていないので、低血糖や脱水になることがあります。経口補水液やジュース、スポーツ飲料などをこまめに飲ませてあげてください。



便秘について その3

便秘について10月号、11月号と連載して参りました。今月は「便秘のお薬・モビコールについて」お伝えします。

モビコールについて

便秘の治療では、便に適切な水分を届けることが大切です。モビコールは水に溶かして飲むことで水分を腸まで届けて便をやわらかくし、腸の動きを活発にします。便をバナナ様の理想の形で排泄できます。

【1日あたりの服用量の目安】

飲み始め・・・2才～6才 1回1包/日
7才～11才 1回2包/日

最大量・・・・・・2才～11才 4包/日まで
1回あたりに服用する量は2包まで1日1～3回とし、3包以上服用する場合、例として朝1包、夕2包などと服用回数を2回以上に分けて服用



【服用方法】

モビコールは1包あたりコップ1/3杯程(約60ml)の水に溶かします。飲ませ方として、リンゴジュースがおすすめです。お薬の味が塩っぽい味なので「お味噌汁」や「コンソメスープ」に混ぜて飲ませる方もいらっしゃいます。この場合、スープの温度を50℃以下に冷ましてからお使い下さい。

お薬の減量や休薬のタイミングが早すぎると再び便秘になってしまうことがあります。

※お薬の休薬などについては、規則的な排便がある場合でも医師に相談し、指示に従って下さい。

引用：持田製薬(株)モビコール配合内用剤を服用される方へ

まめネットについて

より安心して安全な医療を提供する地域医療ネットワークです。当院で発行できます。詳しくはキャストまでお声をおかけください。



「まめネット」をご存じですか?

約800件の医療機関等が参加しています!

「まめネット」って何?

まめネットカードをお持ちの皆様が様々な医療機関等で共有するネットワークです。県内の医療機関・介護施設等がまめネットで連携し、医療・介護サービスの向上を目指します。

- 1 複数の医療機関等にある情報がつながる
- 2 安全で適切な診察・処置につながる
- 3 島根県内全域をカバーし安心につながる
- 4 もちろん無料でつながる

登録料も利用料も0円

島根県・NPO法人しまね医療情報ネットワーク協会

こんな事ってありませんか??

飲んでいる薬の説明が... 複数の病院にかかっているのに... この前検査を受けた... 他院を紹介されたけど... 複数の介護サービスを受けている... かかりつけ医と専門医の両方を受診しているけど...

まめネットでつながるわ!!

このような方に特におすすめです。

例えば、こんな時にも安心です!

「まめネットカード」は医療機関等ごとに提示しましょう!

セキュリティも万全

島根県健康福祉部 医療政策課 NPO法人しまね医療情報ネットワーク協会

あなたの医療を守る、「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」を持ちましょう。