



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
 - ・もぐもぐ広場（離乳食教室）
- ☆診療カレンダー
- ☆四種混合ワクチン接種開始月齢の変更について
- ☆お急ぎください！予防接種！
- ☆入園前の健康診断について
- ☆夜間や休日に熱がでた！どうする??
- ☆おりがみ先生のわくわくコラム その27

★キャストのほのぼの日記★

ヘルスサポーター
いしはら



『畑で野菜の収穫のお手伝い』

1月25日からの5年ぶりという大雪から、なかなか雪が溶けなくて大変でした。ようやく少しずつ暖かくなり春らしくなってきましたね。

この前、実家へ行きました。畑を見ると母が作っている野菜がたくさん出来ていたので、収穫を久し振りに手伝いました。いつもは母がきれいにした野菜をもらうばかりです。

大根や白菜、人参、紅かぶ、白かぶ、ほうれん草、ねぎなど大きく育てているのを選びながら収穫。大根はなかなか抜けず手こずりました。野菜は想像以上に重くてビックリ！また土がついているので、すべてきれいに洗ったりしていると汗だくになりました。

畑には虫はつきものですが、なんと白菜の中かららてんとう虫が！ビックリと同時に幸せのシンボルなのでちょっぴり嬉しくなりました。

家に帰って紅かぶの酢の物や漬物を母と作りました。紅かぶは色鮮やかなので好きです。出来た酢の物は、とても美味しく、母の味は格別ですよ！

今回、野菜の収穫を通して母の大変さがよく分かりました。高齢になった母が収穫して家に持ち帰るのも重労働。きれいに洗うことも冬は水が冷たいこと。

母には日々感謝しています。これからも野菜作りなど手伝いながら、健康な体づくりを一緒にしていこうと思いました。



【収穫した野菜】



【畑の野菜】



【紅かぶの酢の物】

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

3月16日（木）
4月21日（金）
予約が必要です
キャストに声をおかけください



もぐもぐ広場（離乳食教室）



大変お待たせいたしました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止させていたおりましたが、**4月より再開いたします。**

4月19日（水）10:15～12:00

離乳食でお困りの方、
管理栄養士 伊藤孝子先生が
お悩みを解決してまいります。

予約が必要です。キャストまで
お声をおかけ下さい。

※対面で企画しておりますが感染
状況によっては『Zoom』を
使用してオンラインで行う場合
がございます。



診療カレンダー

March 3 2023						
日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1	2	3	4
			休診			午後休診
5	6	7	8	9	10	11
			休診			午後休診
12	13	14	15	16	17	18
			休診	半費相談 (予約制)		午後休診
19	20	21	22	23	24	25
		休診	休診			午後休診
26	27	28	29	30	31	1
			休診			
2	3	4	5	6	7	8

April 4 2023						
日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
			休診			午後休診
2	3	4	5	6	7	8
			休診			午後休診
9	10	11	12	13	14	15
			休診			午後休診
16	17	18	19	20	21	22
			休診	もぐもぐ広場 (予約制)	半費相談 (予約制)	午後休診
23	24	25	26	27	28	29
			休診			休診
30	1	2	3	4	5	6



四種混合ワクチン接種開始月齢の変更について

令和5年4月より、接種対象月齢が生後3カ月以上から**生後2カ月以上**に変更になります。接種が1か月前倒しにすることで、乳児で重症化しやすい百日咳の患者数を年間100人減らすことができると言われています。

令和5年4月以降の2カ月ワクチンデビューのおすすめスケジュール

ロタウイルスワクチン	1回目
B型肝炎ワクチン	1回目
四種混合ワクチン	1回目
ヒブワクチン	1回目
肺炎球菌ワクチン	1回目

※令和5年3月末までの四種混合ワクチン接種対象年齢は生後3カ月です。ご注意ください。

お急ぎください！予防接種！

- MRワクチン（第2期）
対象者：年長児のお子さま
平成28年4月2日～
平成29年4月1日生
公費期間：令和5年3月31日

この期間を過ぎます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

入園前の健康診断について



保育園の入園前健診は診療時間内で行っております。
チェックオンで順番をお取りいただき、用紙をお持ちくださいませ。
料金は2,080円(税込)です。

夜間や休日に熱がでた！どうする??

◆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ってきた時です。氷枕や保冷剤などで、頭やわきの下、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。

◆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なら、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、低血糖や塩分異常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。

◆解熱剤は使っているの?

以前もらった解熱剤をお持ちの方は、体温が38.5℃以上でぐったりしている、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かまいませんが1日3回までです。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。

◆救急外来の受診のタイミングは?

- ①3か月未満で38℃以上の発熱があるとき
- ②視線がおかしい、おかしい行動をする、ぐったりして眠りがち
- ③水分がほとんど飲めない、おしっこの量が減っている様子がある
- ④顔色がおかしい
- ⑤息苦しそう(呼吸状態がおかしい)

◆けいれんで救急車を呼ぶタイミングは?

- ①初めてのけいれんを起こした
- ②5分以上のけいれんを起こした
- ③けいれんを起こした後意識が戻らない



判断に迷った場合は「こども医療電話相談事業(#8000)」や日本小児科学会による「こどもの救急(<http://kodomo-qa.jp/index.php?pname=n8000>)」などから情報を得ることもできます。



日本小児科学会
「こどもの救急」



おりがみ先生のわくわくコラム その27

こんにちは。楽しく折り紙折っていますか?

少しずつ気温も上がってきて春めいてきましたね。あちらこちらで花が咲き始めてウキウキする季節です。

今回ご紹介するのは宇宙で応用される折り紙のお話です。宇宙で折り紙?とあまり結びつかないように思えますが、意外にもとても大切なところに応用されています。それは人工衛星の「ソーラーパネル」です。人工衛星は太陽の光で発電するために大きなソーラーパネルがついていますが、地上からロケットで打ち上げるときには小さく折りたたんでおかなければならず、また宇宙に上がってから大きく展開しなければなりません。

そこで使われるのが折り紙の技術です。今回は二つご紹介いたします。一つ目は「ミウラ折り」です。これは一点を固定して、他の点を移動させると全体が連動して開閉する折り方です。折りたたむときに山折りと谷折りが常に同じなので、折り畳みを繰り返す地図にも利用されています。二つ目は「ねじり折り」です。ねじって折ることで円柱型に小さく折りたたむことができます。遠心力を利用したりバネの力で展開することができます。

3カ月にわたってご紹介してきました世の中に応用される折り紙の技術、いかがでしたか? デザインから医療、そして宇宙まで幅広く利用されていますね。このコラムで紹介した以外にも様々なところで利用されているので調べてみると面白いですよ。



《ミウラ折り》
左下と右上を持って引っ張ると下の写真のように展開します



《ねじり折り》
紙のはじを持って広げると展開します



《ミウラ折り》で羽を折ったクジャク 《ねじり折り》で折ったバラ
それぞれの折り方を利用した作品を作成しました。