



### 目次

★キャストのほのぼの日記  
わくわくプロデューサー  
ぽよぽよ先生

★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

★診療カレンダー

★令和5年4月からの予防接種変更について

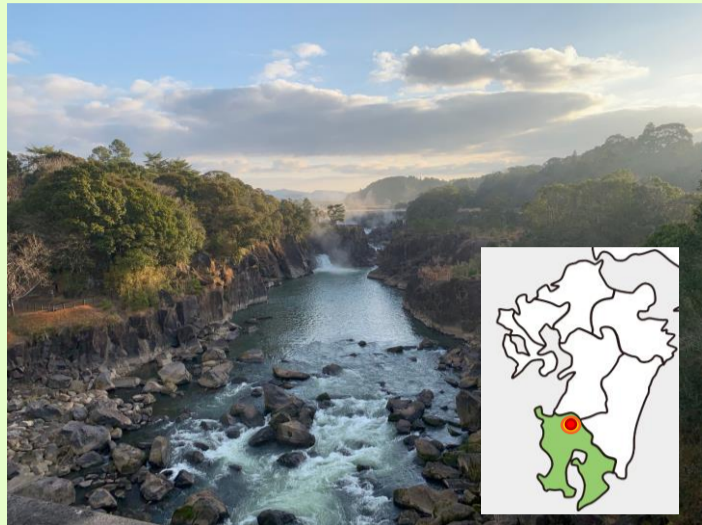
- ・四種混合ワクチンについて
- ・日本脳炎ワクチンについて
- ・子宮頸がんワクチンについて

★『チェック・オン』ご兄弟での順番の取り方

★おりがみ先生のわくわくコラム その29  
ぽよぽよ夏休み2大スペシャルイベント  
2023開催のお知らせ

## ★キャストのほのぼの日記★ 『観光ランでラン♪ラン♪ラン♪』

わくわくプロデューサー  
ぽよぽよ先生



### 観光ランで楽しくワクワク走る!

「練習は嘘をつかない」  
これはランナー仲間ではよく言われる言葉です。これまでマラソン大会にいくつも参加して、完走してきましたが、まさしく練習次第ですね。

この練習ランはけっこうきつい時もありますが、学会や講演会などで観光地を訪れた際に観光がてら走ると“楽”にワクワクしながら走ることが出来ます。コロナ禍でこの3年間マラソン大会も参加自粛してきましたが、この間の観光ランをご紹介しますね(^\_^)

### 2020年1月鹿児島県伊佐市“曾木の滝”ラン

鹿児島県伊佐市を訪れたのはコロナの流行直前、2020年1月のことです。「子どもとメディア」に関する講演のためにお招きいただきました。翌日時間が取れたので東洋のナイアガラと称される“曾木の滝”界隈を観光ランさせていただきました。

幾重にも重なって轟音を立てて流れ落ちる滝の勇壮さを観ながら、楽しく走らせていただきました。近くには近代化産業遺産としての日本化学発祥の地「曾木発電所遺構」もあり明治の面影も垣間見ることができました。

何しろ絵葉書のようなステキな景色で、もし鹿児島にいらっしゃる機会がありましたら、是非一度お立ち寄りなさってみてください。



### 2023年3月大根島1周河津桜ラン

大根島は大好きな練習ランのコースです。1周約10kmあります。河津桜やソメイヨシノの並木も整備されていて、一足早い春を感じることで出来る場所です。季節を感じながら走ることのできる観光ランは、私にとって貴重な時間です。

2023年5月14日、3年ぶりのマラソン大会に参加します。「大山町名和マラソンフェスタ」のハーフマラソンです。どうぞ応援してやってください。

練習は嘘をつかない…かなり厳しい状況です(@@)



### 2023年3月平田お花見ラン

今春はお花見ランも何度かさせていただきました。出雲大社からいずも縁結び温泉ゆらりまで14km走った時にはラストに桜並木で癒されました。



### クリニックからのお知らせ

#### 栄養相談

5月19日(金)  
6月16日(金)



予約が必要ですので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）

5月17日(水) 10:15~12:00  
6月21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。予約が必要ですのでキャストまでお声をおかけ下さい。

#### 休診のお知らせ

6月15日(木)は、第14回しまね思いやり塾主催のため、休診となります。ご迷惑をおかけいたします。よろしくお願いいたします。

### 診療カレンダー

May 5 令和5年 2023						
日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 午後休診
7	8	9	10 休診	11	12	13 午後休診
14	15	16	17 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	24 休診	25	26	27 午後休診
28	29	30	31 休診	1	2	3
4	5	6	7	8		

June 6 令和5年 2023						
日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3 午後休診
4	5	6	7 休診	8	9	10 午後休診
11	12	13	14 休診	15	16 栄養相談 (予約制)	17 午後休診
18	19	20	21 休診 もぐもぐ広場 (予約制)	22 休診 第14回しまね 思いやり塾	23	24 午後休診
25	26	27	28 休診	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8 

## 令和5年4月からの予防接種の変更について

【生後2カ月から1歳半頃までのワクチンおすすめスケジュール】

### ☆四種混合ワクチンについて

令和5年4月より、**生後2カ月**から接種できます。

### ☆日本脳炎ワクチンについて

松江市は、これまで3歳からお勧めしていましたが、方針を変更し、本年4月より生後6ヶ月からの接種を推奨していきます。

6ヶ月以上のお子さまは早目の接種をご検討ください。3歳以上の方も今まで通り接種できます。

#### 【予診票について】

現在、お持ちの予診票は「3歳以上」での接種でしか使えません。

3歳未満で接種希望の方は、「3歳未満」用の予診票を接種医療機関の窓口でお渡し致します。

接種当日に、現在お持ちの「3歳以上」の予診票は回収させていただきますので、無記入のまま**必ず**お持ちください。

### ☆子宮頸がんワクチンについて

#### 【定期接種対象年齢】

小学校6年～高校1年女子

#### 【キャッチアップ接種対象年齢】

平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの方

4月より、子宮頸がんワクチンの種類が3種類より選択できます。

「シルガード9」（9価ワクチン）  
「ガーダシル」（4価ワクチン）  
「サーバリックス」（2価ワクチン）

※今年度高校1年生の方は**令和6年3月末日までに3回**の接種が必要です。お早めにご予約下さい。

詳しくは、ぽよぽよクリニックまでご相談ください。  
電話 0852-25-2581



月齢	ワクチンの種類と回数
2ヶ月	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
3ヶ月	ロタウイルスワクチン 2回目 B型肝炎ワクチン 2回目 四種混合ワクチン 2回目 ヒブワクチン 2回目 肺炎球菌ワクチン 2回目
4ヶ月	ロタウイルスワクチン (ロタテックのみ) 3回目 四種混合ワクチン 3回目 ヒブワクチン 3回目 肺炎球菌ワクチン 3回目
5ヶ月	BCG
6ヶ月	日本脳炎 1回目
7ヶ月	B型肝炎ワクチン 3回目 日本脳炎 2回目
10ヶ月	10ヶ月健診
1歳0ヶ月	MRワクチン 1回目 水痘ワクチン 1回目 ヒブワクチン 追加 肺炎球菌ワクチン 追加 おたふくワクチン (任意接種) 1回目
1歳7ヶ月頃	四種混合ワクチン 追加 水痘ワクチン 2回目 日本脳炎ワクチン 追加

予防接種の時期は、体調などでずれることがあり、必ずこの通りではございません。

## 『チェック・オン』 ご兄弟での順番の取り方について

3人分の順番を取りたい時など、一人ずつ取っていくと離れた番号になってしまったり、全員分取れないなどお困りかと思えます。

そこで、『家族登録機能』が使えるようになりました。事前登録していただくと、一度に複数人お取りできます。

### 【『家族登録』の仕方】

- ①チェック・オンに入る
- ②午前診察、午後診察、予防接種・乳児健診のどれかを選択する
- ③下へスクロールし、[メニュー]から家族を登録・変更するを選択する
- ④診察券番号と生年月日を入力して、登録する
- ⑤ご兄弟分を繰り返し登録する

### 【診察の順番の取り方】

- ①お一人目診察券番号と生年月日を入力する
- ②同時に受付する方を選択して登録する



## おりがみ先生のわくわくコラム その29

こんにちは。楽しく折り紙折っていますか？



このA判やB判などの長方形を使った折り紙もちろん存在しています。みなさんが折ったことのある中では紙飛行機が一番多いのではないのでしょうか。また、広告などでゴミ箱を作ったことのある方も多いと思います。

新緑のまぶしい季節になりましたね。吹く風も心地よく、青空の中を鯉のぼりが気持ちよさそうに泳いでいるのを見ると、晴れ晴れとした気分になりますね。



今回は「**長方形の紙**」のお話をします。皆さんの身近にある長方形の紙といえば、A4判やB5判といったコピー用紙を思い浮かびませんか？

このA判、B判のことを「シルバー矩形（くけい）」と言います。A判は国際規格、B判は国内規格になっています。

このA・B判の縦横の比率は「**白銀比**」といいます。日本人が一番美しいと感じる比率だそうで、およそ1:√2(ルート2)となります。√2はおよそ1.41421356なので、約1.4と覚えていいですね。

この**白銀比**は用紙にだけ使われているのではなく、法隆寺や五重塔といった建築物や阿修羅像など仏像にも使われています。また、子どもたちの好きなアンパンマンやドラえもん、ハローキティなどのキャラクターも白銀比に近いそうです。かわいらしく親しみやすい印象を与えている要因になっているかもしれませんね。

正方形だけでなく、長方形で折る折り紙もまた奥深くとても楽しいものですね。それでは楽しく折り紙折ってくださいね。



【A4用紙で折った兜】



【A4用紙で折った鹿】

## ぽよぽよ 夏休み2大スペシャルイベント2023開催！



- その1 キzzaニアぽよぽよ～お仕事体験～  
ぽよぽよクリニックのお仕事ってどんなこと？
  - その2 わくわく教室～おりがみ教室～  
夏休みの自由工作をおりがみで作ってみよう！
- 詳しくは、6月号にてお知らせいたします。

