



### 目次

★キャストのほのぼの日記  
ヘルスサポーター かどわき

★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
- ・ご協力をお願い

★診療カレンダー

★手足口病が流行しています

★救命講習を受講しました

★おりがみ先生のわくわくコラム その31



## ★キャストのほのぼの日記★

ヘルスサポーターかどわき



### 【6代目ハムスター】

我が家には6代目になるハムスターがいます。

「この子が最後！この子で最後！！」と思いながら歴代のハムスター達を家族に迎えていましたが、いざいなくなってケージを片付けると心にぽっかり穴が空いたような感じになります。いつも音がしていたのにしないと寂しいのです。これってハムスターロス・・・

寂しくなるとハムスターに会いにペットショップへ行きます。飼おうか悩む→やめる→また会いに行く…を何度か繰り返し、お迎えする。そうして気がいたら6代目になっていました。



【私の癒しです♡】



6代目の決め手は左の写真です(^\_^)

この写真を家族に見せたところ、みんなが「かわいいね！もう飼うことを決めてるんでしょ？しかたがないな〜。」という事で、我が家に迎えることが決まりました。

【ペットショップにて】

6匹飼ってきて思うことは、みんな全然性格が違う！ということです。なかなか慣れてくれない子、自分から寄ってくる子、触られるのが嫌な子、触られても平気な子、怖がりでくしゃみをしたらびっくりしてひっくり返る子、寝ている時に触ってもなかなか起きない子、どんな子も全部かわいいです！

子供達からは「飼いたいけどいなくなった時に悲しくなるからもうやめよう」と言われています。今は私にとってハムスターはうちの子の1人です。いるだけでとても癒されます。たまに愚痴や話を聞いてもらっています。（家族に目撃されるとちょっと引かれます）

これからもずーっと「大切な存在」なんだろうな。

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

8月25日（金）  
9月15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）

8月9日（水）10:10~12:00  
9月13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

9月8日（金）～9日（土） 外来小児科学会年次集会出席のため休診とさせていただきます。  
9月16日（土） 日本小児科医会乳幼児学校保健研修会において講演のため休診とさせていただきます。  
大変ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いたします。

### 診療カレンダー

August 8 令和5年 2023

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
			休診			午後休診
6	7	8	9	10	11	12
			休診		山の日	午後休診
13	14	15	16	17	18	19
			休診			午後休診
20	21	22	23	24	25	26
			休診			午後休診
27	28	29	30	31	1	2
			休診			
3	4	5	6	7	8	9

September 9 令和5年 2023

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



### ご協力をお願い

診察でご来院の患者様は、クリニックの駐車場にお着きになりましたら、当院へ必ずお電話をお願いいたします。このお電話で来院確認とさせていただきます。

## 手足口病が流行しています

6月頃より島根県東部において手足口病が流行しています。  
手足口病ってどんな病気？どう対処したらいいの？といったことをQ&A形式にてお知らせします。

### Q：「手足口病」はどのような症状があらわれますか？

A：手足口病は手足口膝おしり病といってもいいくらい、身体のいくつかの特徴的な場所に発疹が出ます。発疹は、1～3mm程度の赤いブツブツで、一部水ぶくれを伴います。熱は高熱が出たり、ほとんど上がらなかったりといういろいろです。気を付けなければいけないのが、口の中に発疹が出た場合です。口内炎のようにとても痛くなるので、食事や水分が摂れにくくなる場合があります。脱水になってしまうと、入院になることもあります。

### Q：かかってしまったら、どうしたらよいですか？

A：食事や水分が摂れるかどうかポイントで、口の中の痛み注目してあげてください。摂れなくてぐったりするようなら、受診をお勧めします。

### Q：保育所や幼稚園へは、どのタイミングで行ってもいいですか？

A：出席停止疾患ではなく、登園するには2つの条件があります。  
①熱がないこと  
②食欲があること、です。  
出席停止疾患ではない理由としては、数週間にわたって便中にウイルスが排出されます。そのため、隔離できないためです。

### Q：手足口病にかからないようにすることはできますか？

A：発症された患者様の、唾液や便中にウイルスがたくさんいますので、扱いに気を付けることや、手洗い、うがいをしっかりしていただくことが肝心です。

### Q：手足口病の予防接種はありますか？

A：予防接種はありません。  
手足口病は数十種類のウイルスがいるので、それを全て防ぐためのワクチンは現在ありません。



## 救急講習を受講しました

7月14日（金）に松江市消防本部の方を講師にお迎えして、約4年ぶりの救命講習を行いました。

主に小児、乳児の心肺蘇生とAEDの使い方、異物除去法を教えてくださいました。

心臓や呼吸が停止して脳に血液が送られなくなると、3分で脳細胞が死んでしまいます。死んでしまった脳細胞は回復する事ができません。松江市内で救急車を呼んだ時に到着する平均時間は8分50秒かかります。

救急車が到着するまでに傍にいる人による一次救命が重要になります。今回改めて学び、もしもの時に備えることが大切だと感じました。また、一人で救急蘇生を行うことは難しいのでまずは救急車を呼ぶこと、人を集めることが大切になってきます。

一度体験するだけでもいざという時に役立ちます。皆さんもそばにいる大切な人を守るために、救命講習を受けてみられてはいかがでしょうか？

≪救命講習の受付については、松江市のWebサイトからご覧になれます≫  
[https://www.city.matsue.lg.jp/soshikikarasagasu/shobohombu\\_keiboka/anzen\\_anshin/1/1/kyuumeikoushuu/449.html](https://www.city.matsue.lg.jp/soshikikarasagasu/shobohombu_keiboka/anzen_anshin/1/1/kyuumeikoushuu/449.html)



【講師の説明】



【ぼよぼよ先生も真剣】



【リズムに合わせて胸骨圧迫するキャスト】



## おりがみ先生のわくわくコラム その31

こんにちは。楽しく折り紙折っていますか？



夏も盛りになって毎日暑い日が続きますね。あちらこちらで夏祭りや花火大会があって、楽しみなことが盛りだくさんの毎日、どう過ごそうか迷ってしまいますね。今年も楽しい夏の思い出をたくさん作りましょう。

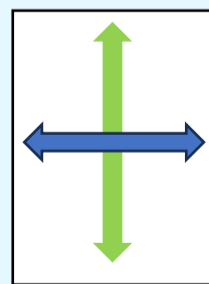
今回は「紙の目」についてお話します。紙の目ってなに？紙に目があるの？何を見ているの？って思われるかも知れませんね。

「紙の目」とは、紙の繊維の流れのことです。紙の製造工程は、まず長い紙を製造して、それを裁断することでA3やA4の用紙になります。この時の裁断の仕方、**「縦の紙の目(T目)」**と**「横の紙の目(Y目)」**ができます。縦のポスターを作るときは紙が縦の目になっているかなど、用途に合わせて紙を選ぶことが大切です。

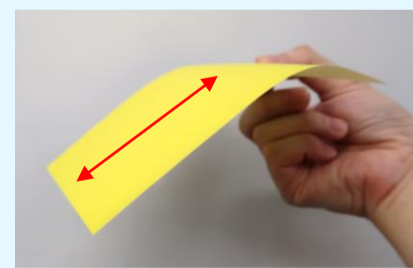
この「紙の目」は折り紙にもあります。折り紙は正四角形なので、どちらが縦なのか横なのか分かりにくいですが、これを判別する方法があります。折り紙の端を持って、紙のしなり具合をみることで縦目と横目を判別することができます。

この縦目と横目を利用したものに「カエル」の折り紙があります。縦の目が折り曲がりにくい性質を利用して、よくジャンプするカエルを作ることができます。

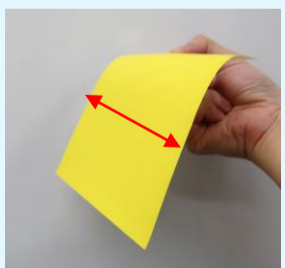
他の例ですと、紙飛行機を作る際に縦の目にそって折ることで、しっかりとした紙飛行機ができます。折る前に「これは縦の目かな？横の目かな？」と確認して折ると上手に折れたり、しっかりと仕上がることにつながります。それでは楽しく折り紙折ってくださいね(^\_^)



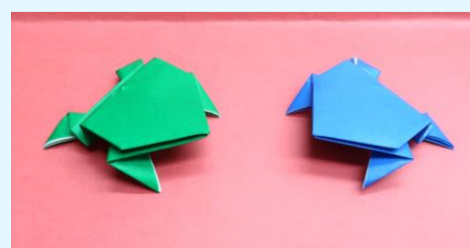
コピー用紙の場合  
緑の矢印が縦目(T目)  
青の矢印が横目(Y目)  
になります



折り紙の端を持った時のしなり具合で「紙の目」を調べることができます。縦目はピンとします。



横目はくたっとします。



・緑が縦目で作ったカエル  
・青が横目で作ったカエル

縦目で作ったカエルの方が足のバネが効いてよく跳ねます。