



### 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）
- ・休診のお知らせ
- ・年末年始の休診のお知らせ

☆診療カレンダー

☆臨床実習・インターンシップ

☆第22回 園・学校保健勉強会を主催しました

☆お子さんの緊急時の対応について

☆おりがみ先生のわくわくコラム その33

## ★キャストのほのぼの日記★

### 【 広島へ娘と二人旅 】 ヘルスサポーター いしはら



いつまで続くのか心配だった暑い夏もようやく終わり、朝晩が寒くなってすっかり秋を感じますね。皆さんはお出かけをして楽しんでおられますか？

先日、急に思い立って娘と二人で広島宮島へ出かけました。広島市内へ買い物に行くことはありますが、宮島は数十年振りなのでとても楽しみでした。

小学生の頃、修学旅行で宮島へ行かれた方も多いいと思います。私は修学旅行の直前に盲腸（虫垂炎）になってしまい行けなかったのです。とても残念な思いをした経験があり、宮島には特別な思いがあります。

宮島口に到着してフェリーで宮島へ。渡る時は少し怖くてドキドキしましたが、いざフェリーに乗ってみると、お天気が良く風が心地よかったこともあり怖さは感じませんでした。



【宮島フェリー】

宮島に着くと鹿さんがお出迎えしてくれました。とても可愛くて癒されました。



【かわいい鹿さん】

お店がたくさん立ち並んでいて、どこのお店も『もみじまんじゅう』『揚げもみじ』『焼きがき』など美味しそうでした。迷いに迷って『揚げもみじ』をいただきました。アツアツで甘くて美味しかったです！



【宮島の鳥居】



【厳島神社】



【焼きがき】

『焼きがき』はとても食べたかったのですが、以前カキにあたってしまい辛い思いをしたので、今回は残念ながら諦めました。娘は私の隣で『焼きがき』を美味しく食べて何ともうらやましい…。鳥居の近くで波の音を聞きながら食べている娘。とっても幸せそうでした(^\_^)

宮島は景色がとても良く厳島神社など建物が鮮やかで素晴らしかったです。これから紅葉の季節なのでさらに綺麗だと思います。

娘と二人旅で楽しい思い出が出来て良かったです♪

皆さんもこれからの季節、紅葉を見にお出かけしてみてくださいね！

Free wi-fi  
ご利用になれます

### 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。

キャッシュレス決済ができるようになりました。（クレジットカード、バーコードなど）ご利用下さい。

## クリニックからのお知らせ

### 栄養相談

11月17日（金）  
12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）

11月15日（水）10:10～12:00  
12月20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かけ下さい。

### 休診のお知らせ

11月4日（土）研修会に参加のため特別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、よろしくお願いいたします。

### 年末年始の休診のお知らせ

2023年12月29日（金）～2024年1月2日（火）  
また、1月3日（水）が定期の休診日となります。

## 診療カレンダー



November 11 2023

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



December 12 2023

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





## 臨床実習・インターンシップ



昨年より島根大学医学部5年生さんの臨床実習をお引き受けしております。大学病院や一般病院と違った開業医の魅力をお伝えするようにしております。

赤ちゃんを抱っこさせていただいたり、キャストから学んだり、ぼよぼよイズムをお伝えしております。

また、先月は松江市内の高校からインターンシップとして1人の生徒さんがいらっしゃいました。看護の道を目指していらっしゃるそうです。当院にとって初めての経験で担当したキャストの学びにもなりました。

患者様には、ご協力をいただき大変感謝しております。この場をお借りしてお礼を申し上げます。



【医学生さん臨床実習】



【高校生さんインターンシップ】

## 第22回園・学校保健勉強会を主催しました

10月8日に島根県初となる「園・学校保健勉強会」を主催させていただきました。会場は松江のホテル白鳥で68名の方にご参加いただきました。

午前の部のテーマは「今求められる健康教育」。公開シンポジウムでは4名の方に講演いただきました。性教育やメディア健康教育、小中学校や保育園・幼稚園で求められる健康教育など幅広い内容でした。午後の部は一般演題や教育講演が行われました。

当院のキャストも受付や司会、会場運営などに関わり、それぞれに役割を頑張って会を盛り上げました。



【会場内の様子】



【受付の様子】

## お子さんの緊急時の対応について

お子さんが動けるようになると、転倒、転落や誤飲など、緊急事態が突然起こることがあります。

ぼよぼよクリニックにも、「こんな時はどうしたらいいですか？」などの問い合わせや、急ぎよ来院していただくことがあります。

なかには今すぐ救急車を呼んでいただく必要がある場合や、救急外来を受診していただく場合もあります。どんな時に救急車を呼んだらいいのか、目安となるものがあると安心ですね。総務省消防庁のwebページにわかりやすいリーフレットがありましたので、右にご紹介いたします。

ぼよぼよクリニックにご相談いただく内容で、多い事例と対処方法をご紹介します。

### 【食物アレルギー】

摂取した直後から30分以内にじんましんが全身に出ている。

→呼吸や意識がいつもと同じであればかかりつけ医へTELし受診する。

→息苦しさや顔色が悪い、ぐったりしている場合は救急車を呼ぶ。

### 【喘息発作】

呼吸の音がゼイゼイ、ヒューヒューしている。

→眠れる、飲食できる、普通に活動できる場合はかかりつけ医へTELし受診する。

→肩を上下して呼吸している。胸とお腹の間が呼吸の度にへこんでいる。

息苦しさで眠れない、飲食できない、普通に活動できない場合は救急病院を受診する。

→息苦しさで顔色が悪く、興奮が目立ったり、ぐったりしていれば救急車を呼ぶ。

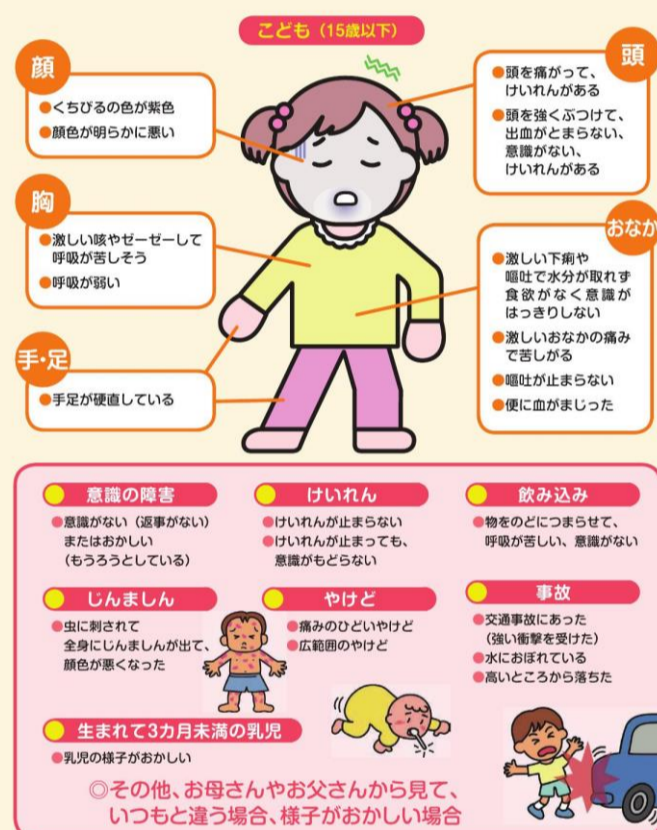
### 【転倒・転落で頭部を打った】

すぐに泣いたが、頭や他の部位を打撲している。

→意識がはっきりしているが、打撲した部位が腫れたり出血している場合は、かかりつけ医へTELし受診するか、救急病院に相談する。

→ぐったりしている、嘔吐している、運動に制限がある場合は救急車を呼ぶ。

## こんなときにはすぐに119番!!



※小学生以下の子どもで、発熱等の症状がある場合は、新型コロナウイルスに関する受診・相談センターに電話相談するか、速やかに発熱外来/かかりつけ医/地域外来・検査センターを受診しましょう。  
※さらに、判断に迷った時は、お近くの電話相談窓口にご相談下さい。子ども医療電話相談（主に休日・夜間）は#8000、119番通報の相談は#7119をご利用いただけます。

引用：総務省消防庁救急お役立ちポータルサイト  
<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post9.html>

## おりがみ先生のわくわくコラム その33

こんにちは。楽しく折り紙折っていますか？

朝晩の冷え込みも日毎に強くなってきました。朝布団から出るのがためられるような季節になりましたね。体調を崩しやすい時期ですので気をつけて毎日をお過ごしくださいね。



先月に引き続き今月もぼよぼよ折り紙フレンドからすてきな作品をいただきました。夏に開催した「わくわく広場」に参加してくれて、その時に折ったユニット折り紙に一工夫して、模様のついたくす玉を作ってくれました。隙間なく組めていて、とても立派な作品です。

### 【12枚組】



【ぼよぼよ折り紙フレンド作】

### 【30枚組】



【園部式ユニット折り紙（素作）】

### 【270枚組】



この【園部式ユニット折り紙】は数あるユニット折り紙の中でも歴史が古く、色々な作品を作ることができます。

今回作ってくれた12枚組や30枚組、270枚組など大きな球体の作品や、四角い立方体も作ることができるので、【ソーマ・キューブ】のように、積み木のような作品も作れます。幅広く楽しむことができるのがこのユニット折り紙の特徴ですね。

今回作ってくれた作品を見て、私も作品作りを始めました。またクリニックに飾らせていただきますので、ご覧になってください。みなさんからのすてきな折り紙お待ちしております。

それでは楽しく折り紙折ってくださいね。

### 【組み立て前】



### 【組み立て後】



【ソーマ・キューブ：立体パズル（素作）】