



### 目次

- ★キャストのほのぼの日記
  - ・『ドライブ』
  - 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）
  - ・インフルエンザワクチンについて
- ★診療カレンダー
- ★当院のコロナ検査について
- ★秋のアレルギー
- ★おたふくワクチン副反応調査  
～ご協力をお願い～
- ★おりがみ先生のわくわくコラム

## ★キャストのほのぼの日記★ 『ドライブ』

ヘルスサポーター

かどわき



今年の春に高校を卒業して社会人になった息子のお話です。

今年の4月に車の免許をとり、息子の車が納車できたのがゴールデンウィーク前でした。

ウキウキで「俺の車で出かけよう！乗せてやーよ！」と言うので、運転の練習も兼ねてゴールデンウィークは息子の運転で家族4人のドライブにでかけました。

初めて乗る息子の運転は…怖すぎです(@@) 初運転！息子も緊張してるのか、初めての車で慣れないのか、スピードがなかなか出せません。

赤信号で止まる時もずいぶん先から減速。かと思ったらスピード出すぎ。誰でも初めての運転はあると思います。私もあったはず。しかし初心者の車に乗るのはこんなに緊張するもんですね。

しばらく走っていると慣れてきたのか安定した運転になってきました。最初は近所をウロウロしてから近くのスーパーの駐車場で駐車練習をしてから少し遠出しました。美保関燈台とか多古鼻の方へ行きました。

今では自分の通勤や友だちとのお出かけに運転します。

何かあると「俺が連れて行ってあげようか？」と声をかけてくれるようにもなりました。たまに妹を乗せて送迎もしてくれるようになりました。

今でも乗せてもらおうと怖い時があって騒いでしまい息子に怒られますが、「あんなに小さかった息子が大人になったなー」としみじみ感じています。

車で出かけると帰ってくるまで心配です。

事故には気をつけて運転してくれたらといつも願っています。



美保関燈台でポーズ



多古鼻

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

10月27日（木）  
11月17日（木）



予約が必要ですのでキャストにお気軽に声をおかけ下さい。

#### もぐもぐ広場（離乳食教室） オンライン



10月19日（水）10:45～12:00  
11月16日（水）10:45～12:00

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。

『Zoom』を使用して行っております。

予約が必要ですのでキャストまで声をおかけ下さい。

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！

### 診療カレンダー

October 10 令和4年 2022							November 11 令和4年 2022						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1 午後休診	30	31	1	2 休診	3 文化の日	4	5 午後休診
2	3	4	5 休診	6	7	8 午後休診	6	7	8	9 休診	10	11	12 午後休診
9	10 スポーツの日	11	12 休診	13	14	15 午後休診	13	14	15	16 休診	17 栄養相談 (予約制)	18	19 午後休診
16 インフル休日 (予約制)	17	18	19 もぐもぐ広場 (予約制)	20	21	22 午後休診	20 インフル休日 (予約制)	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26 午後休診
23	24	25	26 休診	27 栄養相談 (予約制)	28	29 午後休診	27	28	29	30 休診	1	2	3
30 インフル休日 (予約制)	31	1	2	3	4	5	4	5	6	7	8	9	10

### インフルエンザワクチンについて

インフルエンザワクチンの接種を10月から開始いたします。すべてのご予約は終了しました。コロナ対策を徹底するために、基準をもうけております。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

## 当院のコロナ検査について

当院では松江地域検査センターにおける抗原定量検査（唾液のみ）を行っております。  
 抗原定性検査（約15分で分かる迅速検査）と比べて精度が高く、PCR検査とほぼ同等と言われております。

### （1）検査方法

まずは当院を受診なさってください。  
 当院が松江地域検査センターへ予約を取ります。  
 （個人で直接、予約や検査をすることはできません）  
 唾液を保護者様に採取していただき、松江地域検査センターへ提出していただきます。  
 ※院内でのコロナ迅速検査は行っておりません。

### （2）対象

0歳児～中学3年生まで（高校生以上の方はお受けいたしかねます）の方で、診察の結果医師が必要と判断した場合。

### （3）検査結果

検査当日（または翌日）に、当院よりあらかじめご確認した連絡先へお電話でお伝えします。

### （4）おことわり

検査の日時の指定はお受けいたしかねます。  
 近日中にコロナを発症されている同居者がいらっしゃる場合は、検査はせずにみなし陽性判定をする場合があります。

## 新型コロナウイルス感染症と診断され方

**ご自身で「しまね陽性者登録センター」への登録**をすることになりました。診断された医療機関で説明がありますので登録をしてください。

### 【療養期間について】

#### ●症状がある場合

発症日（症状が出現した日）から7日間経過しかつ、症状軽快後24時間経過した場合、8日目に自宅療養解除になります。

0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症		症状 軽快	24時間					療養 解除

#### ●症状がない場合

検体採取日から7日間を経過した場合、8日目に自宅療養解除になります。

0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
検体 採取								療養 解除

## 秋のアレルギーについて

秋のアレルギーの原因となる花粉は、ブタクサやヨモギ、カモガヤなどがあります。これらの草が開花期を迎える9月～11月に花粉が飛散し花粉症を引き起こします。道端や公園など身近な場所に多く繁殖しています。



症状→鼻水、くしゃみ、鼻閉、目のかゆみ、充血などがあります。  
 対策→原因植物に近づかない、帰宅したら衣服の花粉をはらい落とす。

また、花粉以外に室内では、ハウスダストがあります。室内にたまるホコリでダニの死骸や、フン、カビなどがあります。ダニは夏に繁殖しますが、秋になると一斉に死んでしまいます。秋にはダニの死骸やフンが増加し、蓄積しハウスダストによるアレルギー性鼻炎が増え、喘息を引き起こすこともあります。

対策→こまめにカーペットや布団の掃除をし、寝具の洗濯をする。

夏から秋にかけて季節の変わり目は風邪をひきやすく鼻水、くしゃみや熱の有無などに気をつけて下さい。症状がひどくなるようなら受診をするようにしましょう。



## おたふくワクチン副反応調査 ～ご協力をお願い～

現在、任意接種で行われているおたふくワクチンの予防接種の定期化に向けて、副反応調査が開始され当院も協力しております。

内容は、接種後専用フォームにアクセスしていただき4週間目と8週間目に送られてくるメールにて副反応があったかどうかご入力いただくのみです。  
 お忘れになった場合もぽよぽよクリニックよりお電話させていただきますので、簡単にお答えいただくだけで終わります。

これからおたふくワクチンを接種される方は、接種前に説明書をお渡しいたします。お読みいただき、同意されましたら診察室で院長にお知らせ下さい。

ご協力よろしくお願ひいたします。



## おりがみ先生のわくわくコラム その22



こんにちは。楽しく折り紙折っていますか？  
 すっかり秋らしくなって、夕方日が落ちるのが早くなりましたね。  
 秋の夜長に折り紙はいかがでしょう。

今回は折り紙を折るときの「道具」についてお話しします。  
 皆さんは普段折り紙を折るときに道具を使ったりしていますか？  
 私は作品を作るときに様々な道具を使って作成しています。  
 ここで私の折り紙作成の「七つ道具」を紹介します。

- ① はさみ 切る作品を作るときに使います。
- ② カッター はさみでは切りにくい所や、大きな折り紙を小さい折り紙にするなどに使います。
- ③ 物差し 折り線を作ったり書いたりするのに使います。
- ④ ペン 折り線を作ったり書いたりするのに使います。
- ⑤ ピンセット 手では折れない細かな部分を折るのに使います。
- ⑥ 鉄筆・ヘア 折り筋をなぞったり、きちっと折り筋を作るのに使います。
- ⑦ ボンド 貼り合わせたり、崩れない様にするために使います。

そして何より大切な道具は「手」です。みなさんが使う道具は何ですか？また教えてくださいね。  
 すてきな作品を作るとても大切な「手」をみなさん大事にしましょうね。

それでは楽しく折り紙折ってくださいね。

