



目次

- ★キャストのほのぼの日記
 - ・『おうち栽培キット』
 - スマイルクリエイター ふじはら
- ★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）
 - ・年末年始休診
 - ・2023年1月特別休診
- ★診療カレンダー
- ★キッズ作品
- ★夜間や休日に熱が出た！どうする？
- ★もぐもぐ広場（離乳食教室）を開催しております
- ★ご自宅のコロナ検査で陽性がでた場合
- ★おりがみ先生のわくわくコラム その24
- ★まめネットについて

★キャストのほのぼの日記★

『おうち栽培キット』 スマイルクリエイター ふじはら

みなさん、おうち栽培キットをご存じでしょうか？

主人と「自宅で何か育てたいね。」と話していましたが、探せば探すほど難易度が高いような気がして、手を出さずにいました。そんな中、お手軽に始められると噂の「菌床しいたけ」に挑戦してみました。

霧吹きで朝晩に水やりをして、夜は玄関、日中は直射日光の当たらないあたたかい部屋に置き場所を移動して、気温差をつけることがポイントです。

栽培キットが届いて一週間で立派なしいたけがたくさん収穫できました！バター焼き、ピザ風、炊き込みご飯、お味噌汁と色々な料理に使えるのですごく助かっています。

こんな風に簡単にできるなら他にも挑戦してみたい！と思い、ネット検索をしました。すると野菜やお花だけでなく、「クリスタル栽培」などもありました。面白いなあと更に検索していくと「おばけえび」を育てるキットが出てきました。そういえば小学生の頃、付録付き雑誌の販売が学校であり、その付録で「おばけえび」を育てた記憶があります。その時には「カブトエビ」という名前だったような…

他にも小さなもみの木の型紙に「雪の結晶」が咲くキットもありました。それを放置した結果、もみの木ではなく、こんもりとした白い小さな山ができてしまいました（笑）

美味しいしいたけをいただきながら、昭和の思い出に浸ることが出来ました。



3日後



1週間後



クリニックからのお知らせ

栄養相談

2022年12月16日（金）
2023年1月26日（木）



予約が必要ですのでキャストにお気軽にお声をおかけ下さい。

もぐもぐ広場（離乳食教室）



2022年12月21日（水）10:15～12:00
2023年1月11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。

※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。



年末年始の休診のお知らせ

2022年12月29日（木）～ 2023年1月3日（火）
また、12月28日（水）と1月4日（水）が休診日
となります。長期の休診となりますので、定
期の受診等はお早めをお願いいたします。

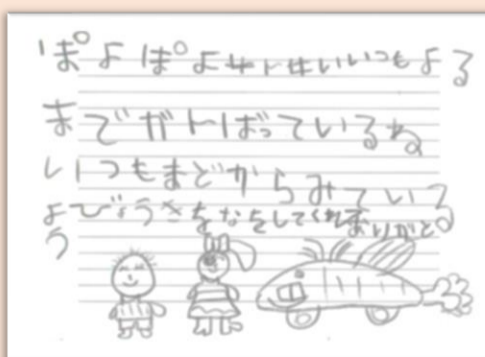
2023年1月特別休診のお知らせ

2023年1月19日（木）～ 1月20日（金）は院長が
ネット依存研究会参加のため、休診とさせてい
たいただきます。ご迷惑をおかけいたしますが何卒
よろしくお願いいたします

診療カレンダー

| December 12 2022 | | | | | | | January 1 2023 | | | | | | |
|------------------------|----------|----|----------|----|---------------------|---------------|----------------|-----------|----|--------------|---------------------|-----------|------------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 午後休診 | 1 元旦 | 2 調整休日 | 3 | 4 年末年始の休診 | 5 | 6 | 7 午後休診 |
| 4 | 5 | 6 | 7 休診 | 8 | 9 | 10 午後休診 | 8 | 9 成人の日 | 10 | 11 休診 | 12 | 13 | 14 午後休診 |
| 11 | 12 | 13 | 14 休診 | 15 | 16 栄養相談 (予約制) | 17 午後休診 | 15 | 16 | 17 | 18 休診 | 19 休診 | 20 休診 | 21 午後休診 |
| 18 インフルエンザ (予約制) | 19 | 20 | 21 休診 | 22 | 23 | 24 午後休診 | 22 | 23 | 24 | 25 休診 | 26 栄養相談 (予約制) | 27 | 28 午後休診 |
| 25 | 26 | 27 | 28 休診 | 29 | 30 | 31 年末年始の休診 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 クリスマス | 2 サンタ | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 お正月 | 11 |

キッズ作品



ちはるちゃん

かわいい
絵とお手紙を
ありがとう



ひなたちゃん

夜間や休日に熱がでた！どうする??

これから、年末年始の長期のお休みがあります。クリニックが休診の時に救急外来の受診を検討したり、自宅で看護する場合もあるかもしれません。目安を知っているとあわてることも少なく、安心していただけると幸いです。

●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りきった時です。



氷枕や保冷剤などで、頭や首、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。

※熱さまシートや冷えピタなどは1歳未満の乳児は使用しないでください。口や鼻などの気道を塞ぎ、窒息事故が起こったことがあるからです。

●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でしたら、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、低血糖や脱水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?

以前に処方された解熱剤をお持ちの方は、体温が38.5℃以上でぐったりされている時や不機嫌が強い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構いませんが1日3回までです。

ご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。



●救急外来の受診してもいいの?

- ① 3か月未満で38℃以上の発熱。
 - ② 視線がおかしい、おかしな動作をする、ぐったりして眠りがち。
 - ③ 水分が全く飲めなく、おしっこ量が減っている様子がある。
 - ④ 初めてのけいれんをおこした。
 - ⑤ 5分以上のけいれんをおこした。
 - ⑥ けいれんを起こした後意識がもどらない。
- 以上一つでも当てはまる場合は急いで受診しましょう。



④⑤⑥の場合は救急車を呼んでも良いでしょう。

また、受診を悩む場合は #8000 で相談されても良いでしょう。

☆ネットで情報を知りたいときは

日本小児科学会こどもの救急



もぐもぐ広場（離乳食教室）を開催しております!

食のプロ、管理栄養士の伊藤孝子先生を講師にお招きして、「もぐもぐ広場」を開催しております。お母さんも赤ちゃんもみんなが笑顔になるお手伝いをさせていただきます。

【参加された方の感想をご紹介します】

ずっとおかゆの良い状態がわからなかったのですが実際におかゆを漬す体験ができたので理解が深まりました。おかずも実際に食べる事で塩味やとろみの加減が良くわかりました。

時短や簡単なやり方を教えてもらえてとても助かりました。

「楽しく参加ができ、離乳食に前向きになれました」というお声もいただいております。参加ご希望の方はお気軽にキャストまでお問合せくださいね。

実際に料理をしながら、離乳食の進め方や食材、調味料の使い方、野菜スープの活用法などのお話をさせていただきます。離乳食のお悩みも相談に乗っていただけます。



おりがみ先生のわくわくコラム その24

こんにちは。楽しく折り紙折っていますか?

いよいよ今年最後の月になりましたね。あっという間の1年間でしたが、みなさんはどんな1年でしたでしょうか? このコラムも始めてから2年を迎えました。色々な情報や作品をお届けすることができたこととても嬉しいです。これからも折り紙に関する楽しいコラムを掲載していきます。また、こんなことが知りたい、こんな作品折ってみて欲しいなどありましたらお気軽にお声をかけて下さいね。

今回は先月に続いて折り紙の「基本形」についてお話します。今回紹介する基本形は「風船の基本形」です。折り紙の風船を折ったことがありますでしょうか? 風船を折る途中の三角を作るところで止めたものを「風船の基本形」といいます。この基本形から作られる作品もたくさんあるので、この基本形の時点でしっかりと角を作ることが作品の出来映えにかかってきます。がんばってキレイに折れる様に練習をしましょう。

それでは楽しく折り紙折ってくださいね



「風船の基本形」



「白うさぎ」



「蝶々」



「風船」

ご自宅のコロナ検査キットで陽性と出た場合

まずは医療機関にお電話にてご相談ください。

当院を受診される場合はオンライン診療とさせていただきます。

- ①チェックオンで順番をお取りください。
- ②続けてWEB問診の入力をお願いします。
- ③ヘルスサポーターがお電話いたします。症状の確認やオンライン診療の方法を説明いたします。

- ★診察において大切な情報として
 - ・検査結果を写真に撮っておいてください。(判定時間に撮影しましょう)
 - ・検査済のキットもお手元にご用意ください。
 - ・使用された検査キットの名前がわかる外箱や外袋を取っておいてください。
- この3点がありますと診察がよりスムーズになりますので、ご協力をお願いいたします。

まめネットについて



より安心で安全な医療を提供する地域医療ネットワークです。当院で発行できます。詳しくはキャストまでお声をかけください。

