



### 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）  
・ご協力のお願い  
・チェック・オンについて

### ★診療カレンダー

★5月の熱中症に注意しましょう  
★もぐもぐ広場、絶賛開催中です!!  
★予防接種委任状について

★おりがみ先生のわくわくコラム その37

## ★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



家族が集まった時にトランプゲームをして楽しめます。その中でも、大富豪（だいふごう）をすることが多いです。

【大富豪】  
前の人が出したカードより強いカードを出して、手持ちのカードを早くなくした人が勝ちです。

甥っ子と大富豪のトランプをする時には、いろんなルールが増えます。そのルールを覚えるのに必死です。ゲーム中、私がカードを出した時に「おじちゃん、これ出せないよ!」と言われることも。よくルールを理解して進めないで勝てないのです。良い脳トレになります(^)

コロナ禍になり外出を控えていた時期は、奥さんと2人で大富豪をしていました。

トランプを2人に配ると相手の手札が分かっ てしまいます。それでは面白くないので、トランプを4山に配り、その中から1山ずつ選びます。ルールを確認してスタート! 2人なので勝負は早いです。勝敗はトータルでみると五分五分ですかね(^)

コロナ5類へ移行して、いろいろ中止になっていたことが再開されました。外出が増えたことにより夫婦でトランプゲームをする回数がぐんと減りました。

またできると良いな～

### 【大富豪】我が家のルール

- 基本：3が一番弱く、絵札→1→2と強くなる  
ジョーカーは何の代わりでも使え、一番強い
- 8流し：自分が8を出したら、そのターンを流す
- 階段：同じマークであれば、ならば順で3枚以上あれば出せる
- 縛り：同じマークが続いたら、そのマークしか出せない
- 革命：同じ数字を4枚または階段で4枚出すと次のターンから3が一番強くなるといった強弱が逆転する



真剣なまなざし



8流し



4山配り、イイ手が来たとき



4枚揃うと、「革命」



フリーWi-Fiが  
使えます。  
キャッシュレス  
決済もご利用  
ください。

## クリニックからのお知らせ

### 栄養相談

5月10日（金）5月31日（金）  
6月14日（金）6月21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15日（水）10:10～12:00  
6月19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下さいます。予約が必要ですのでキャストまでお声をおかけ下さい。

### ご協力のお願い

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られましたら、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。

## 診療カレンダー



May 5 令和6年 2024

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
			休診			
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
			休診		栄養相談 (予約制)	午後休診
12	13	14	15	16	17	18
			休診 もぐもぐ広場 (予約制)			午後休診
19	20	21	22	23	24	25
			休診			午後休診
26	27	28	29	30	31	1
			休診		栄養相談 (予約制)	
2	3	4	5	6	7	8

June 6 令和6年 2024

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

### チェック・オンについて

いつもチェック・オンのご利用をご協力頂きありがとうございます。令和6年3月より診察が近づいた時のお知らせ設定を必須とさせていただきます。電話かメールかを選択していただきます。引きつづきよろしくお願ひいたします。

## 5月の熱中症に注意しましょう

熱中症は夏に起こるものと思っている方も多いのではないのでしょうか。実は熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。5月は25℃以上の夏日になることも珍しくなくなり、30℃以上の真夏日になることもあります。まだ汗をかくことに慣れておらず、「暑熱順化」が進んでいない中で、急に気温が高くなると発汗がスムーズにできず、熱中症のリスクが高まります。特に体温調節機能や発汗機能が未発達な小さな赤ちゃんは要注意です。

### 予防のポイント **熱中症** 予防

- 環境に気を配る  
暑い日中に長時間屋外に留まらない  
エアコンを上手に使用して快適な環境を整える
- 外出時には日傘をさしたり帽子をかぶる
- 衣服を調整して暑さを調整する
- 水分をこまめにとる  
スポーツドリンクなど糖分や塩分を含む飲み物をとる

### 熱中症の症状



- 頭痛、判断力・集中力の低下
- めまい、顔のほてり、立ちくらみ
- 汗が止まらない、または汗が全くでない
- だるい、吐き気
- 体温が高い、皮膚が赤く乾燥している
- 足やおなかの筋肉のけいれん（ぴくつき）

### 救急車を呼ぶタイミング

- 意識がない、もうろうとしている
- 全身がガクガクとけいれんする
- まっすぐ歩けない、立ち上がれない
- 自分で上手に水分が摂れない



## もぐもぐ広場、絶賛開催中です!!

当院で離乳食教室を月に1回開催中です♪

講師：管理栄養士 伊藤孝子先生  
時間：10時10分～ にこにこお話タイム  
10時45分～ 離乳食デモンストレーション  
質疑応答など



- ・離乳食の進め方
- ・調味料の使い方
- ・おかゆや野菜スープの作り方
- ・油の使い方
- ・月齢に合わせた食材の大きさや量
- ・卵の進め方

参考になることがたくさんありますよ  
ご予約が必要ですので、詳しくはキャストまでお尋ねください



【にこにこお話タイムの様子】

【離乳食デモンストレーションの様子】

## 予防接種委任状について

**2024年4月1日より、次に該当される方は予防接種の委任状が必要になります。委任状がない場合は、接種できません。**

やむを得ない理由により、保護者（父、母、後見人）が同伴できない場合。

《委任状を利用し接種する方法》  
接種を受けるお子さんの健康状態を普段からよく知っており、予診票の内容をよく理解している親族（祖父母等）が同伴される場合に利用できます。

委任状は予防接種を受けられる医療機関に用意しております。事前に取りにお越しください。また、2024年4月より松江市のホームページからダウンロードができます。ご利用ください。

2024年4月以降に配布される予診票には、裏面に委任状が記載されます。詳しくは松江市健康推進課までお尋ねください。  
( TEL 0852-60-8173 )



## おりがみ先生のわくわくコラム その37

こんにちは。楽しく折り紙折っていますか？



前回に続き、折って遊べる折り紙のご紹介します。ご紹介するのは「飛び折り紙」の代表作品である「紙飛行機」です。

紙飛行機は、だれもが一度は折ったことがある作品ではないでしょうか。折り紙用紙だけでなく、コピー用紙や新聞の広告でも折れるのでとても身近な作品ですね。

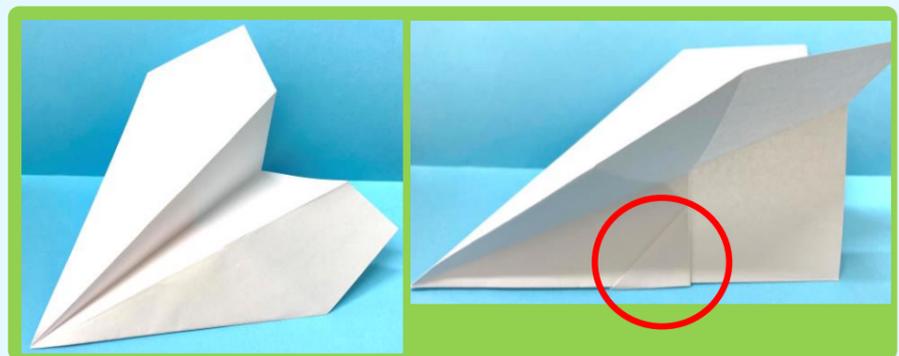
種類もとても多く、本や動画を見ても数限りなくあります。世界大会も開かれ、飛距離や飛行時間などが競われています。今回は数ある紙飛行機の中から、コピー用紙などの長方形の紙を使用した作品を3つご紹介します。

【**へそ飛行機**】名前の通り、飛行機の中心部分にへそのような折り込みがあるのが特徴です。簡単に折れてよく飛び、定番の紙飛行機です。

【**曲芸紙飛行機**】くるんと一回転をして飛ぶのが特徴です。ブーメランのように、もどってくるように飛ばすこともできます。

【**スカイキング**】紙ヒコーキ協会会長の戸田拓夫さんが創作され、29.2秒の滞空時間ギネス世界記録を生み出した紙飛行機です。投げ方も特徴があり、真上に向かって投げるとゆっくりと滑空してきます。

お家で紙飛行機を作って、5月の青空の下で紙飛行機を飛ばすのもとても楽しいですね。みなさんはどんな紙飛行機を知っていますか？また教えてください



【へそ飛行機】

○の部分がへそのようになっているので「へそ飛行機」と言います



【曲芸飛行機】

やや下に向けて飛ばすと一回転します。斜めに傾けてまっすぐ飛ばすとブーメランのように戻ってきます



【スカイキング】

普通に飛ばしても良く飛びます。体育館や、風のない日以外で飛ばして、記録に挑戦してみたいですね