



★キャストのほのぼの日記★ スマイルクリエイター しのの



ゴールデンウィーク中、県外に住んでいる息子が帰省しました。久しぶりに家族で出かけよう！ということになり「住雲寺」さんや「由志園」さんへお出かけしました。

「由志園」さんは大根島にあり、牡丹で有名です。5月5日・6日の2日間は「黄金の池泉牡丹」というイベントで、黄色い牡丹が池一面に広がっていました。お庭の手入れがとても行き届いていて、素敵な景色にとっても癒されました。みんなでお花やお庭をバックに写真を撮るのがとても楽しかったです。

子ども達が小さい頃は、子ども中心の場所へしばしば出かけていました。思春期になると一緒に出かける機会はほとんど皆無に。最近成人して、まさか一緒にお花を見に行けるとは想像もつきませんでした。息子が帰省してくれたおかげで、家族で出かける機会が持ててとっても嬉しかったです。



住雲寺
【樹齢50年以上の藤の花】

「住雲寺」さんは鳥取県大山町にあり、別名「ふじ寺」と呼ばれています。樹齢約50年の藤の大木が4本あります。木の幹がとても立派でお花もとても綺麗でした。例年ゴールデンウィークが見頃だそうです。今年は暑い日が続いたので少し見頃を過ぎていましたが、とても綺麗な藤を見ることができました。



由志園
【黄金の池泉牡丹】 【手入れのされたお庭】

幼い頃の息子は写真を撮る時にいつも変顔をしていました。今は青年となりお花と一緒にポーズをとっていました。私は写真を撮りながら「大人になったな～」と改めて成長を感じた瞬間でした。

目次

★キャストのほのぼの日記
スマイルクリエイター しのの

★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）
- ・ご協力をお願い
- ・予防接種委任状について

★診療カレンダー

★キッズシアターぽよぽよ

★わくわく広場

★子どもの紫外線対策について



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

6月14日（金）6月21日（金）
7月5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）

6月19日（水）10:10～12:00
7月の開催はございません。

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。

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。

診療カレンダー



June 6 令和6年 2024

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

July 7 令和6年 2024

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

予防接種委任状について（松江市限定）

2024年4月1日より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。

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 0852-60-8137）

夏休み2大スペシャルイベント開催決定！！



しょうがくせい なつやす じゅうけんきゅう さくひんづく りょう
 小学生のみなさん、夏休みの自由研究や作品作りに、ぽよぽよクリニックを利用しませんか？
 おうぼ ま
 ご応募、お待ちしております！

キッズニアぽよぽよ

「ぽよぽよクリニックでのお仕事ってなんだろう？」
 お仕事体験を通して、「命の大切さ」「お仕事で大切にしていること」をお伝えします。
 仕事内容は、ドクター・ヘルスサポーター・スマイルクリエーターの3部門です。

日時 7月24日(水) 9:00~11:00
 募集人数 小学1年生~6年生 12名
 応募期間 6月6日(木)~6月29日(土)
 応募方法 お電話、受付にてご応募ください
 ・お子さまのお名前
 ・生年月日
 ・身長(10cm刻み)
 ・住所
 ・電話番号



【ご応募の際は必ずご確認ください】

- ・応募多数の場合は、厳正な抽選にて決定し、郵送にてご連絡差上げます。
- ・ご兄弟でも一緒に参加できない場合がございます。
- ・動画や写真撮影はしていただいて構いませんが、体験中はそっと見守ってあげてください。
- ・当院で撮影した映像をWEBサイトやニュースレター、学会等で使用させていただきます。ご了承くださいませ。
- ・付き添いは1名です。
- ・マスク着用のご協力をお願いいたします。
- ・イベント当日に体調不良がある場合は、参加をご遠慮ください。

わくわく広場 ~おいがみ教室~

「夏休みの自由工作を折り紙で作ってみよう！」
 みんなで折り紙を折って、楽しい夏休みの思い出作りをしませんか？ 講師はスマイルクリエーターです。
 折り紙大好きなお子さんも、折ったことはないけど興味があるお子さんも大歓迎です。一緒に楽しみましょう！

日時 8月7日(水) 14:00~16:00
 募集人数 小学1年生~6年生 10名
 応募期間 6月6日(木)~7月16日(火)
 応募方法 お電話、受付にてご応募ください
 ・お子さまのお名前
 ・生年月日
 ・住所
 ・電話番号



日本折紙協会認定
 折り紙講師



【ご応募の際は必ずご確認ください】

- ・応募多数の場合は、厳正な抽選にて決定し、郵送にてご連絡差上げます。
- ・ご兄弟でも一緒に参加できない場合がございます。
- ・小学1年生~2年生までのお子様には大人の付き添い1名お願いいたします。3年生~6年生の付き添いは必要ではありません。
- ・動画や写真撮影はしていただいて構いませんが、体験中はそっと見守ってあげてください。
- ・当院で撮影した映像をWEBサイトやニュースレター、学会等で使用させていただきます。ご了承くださいませ。
- ・マスク着用のご協力をお願いいたします。
- ・イベント当日に体調不良がある場合は、参加をご遠慮ください。

※1週間以内に発熱や風邪症状がある方、新型コロナウイルス感染症の方と接触があった方は院内にお入りいただけません。詳しくはキャストまでご確認をお願いいたします。

子どもの紫外線対策について

日焼けは日光に含まれる紫外線で起こります。
 紫外線をたくさん浴びすぎると、

- ① しわやしみなどの皮膚老化を早める
- ② 将来、皮膚ガンを起こしやすくなる
- ③ 目の病気(白内障、翼状片、網膜のメラノーマというガンなど)を
 起こしやすくなる

ということが分かっています。日焼けをしすぎないようにするには、次のようなことに気をつけましょう。なお、晴れた日ばかりではなく曇りの日でも注意をしましょう。

時間帯

一日のうちで午前10時から午後2時までに紫外線量が一番強くなります。
 できるかぎり、その時間帯に長時間戶外で活動することがないように計画を立てましょう。



帽子や衣類

つばの広い帽子をかぶせましょう。衣類は、肌の露出が少ないもの、目の詰まった布でできているもの、紫外線を反射しやすい白か淡い色のものを着せましょう。紫外線防止効果のある繊維でできた衣類も売られています。

サンスクリーン(日焼け止め)

サンスクリーンは、小さい赤ちゃんから使うことができます。通常は、病院で健康保険適応のある処方を受けることができませんので、ベビー用や子供用として販売されているものを購入してください。低刺激性と書いてあるものを選び、防御指数は、日常生活ではSPF15~20、PA++、海や山ではSPF20~40、PA+++~++++を目安にしましょう。汗や水で落ちにくい、ウォータープルーフの製品であればなお効果的です。あまりうすく伸ばしてつけると効果が低いので適量を使いましょう。使用後はきちんと洗い落としておくことも大切です。普通の石けんやボディソープで落とせるものがほとんどです。購入するときに、洗い方についての商品説明を確かめるようにし、分からないときはお店に尋ねておきましょう。

Q 塗り薬や、虫よけと一緒に使うときはどうすればいいですか？
 A 「塗りぐすり→サンスクリーン→虫よけ」の順で使いましょう。

Q こどもは日光に当たらないと骨が丈夫にならないと聞きましたが？
 A 骨を作るために必要な栄養素ビタミンDを作るためには、日光に当たる必要がありますが、そのためには、1日のうちで手の甲が15分日光に当たる程度で十分なのです。普通の散歩や買い物程度を行ってれば大丈夫です。余分な紫外線を避けて生活することは、その妨げにはなりません。