



★キャストのほのぼの日記★ 『念願の〇〇♡』

わくわくアシスタント
たくさ



5月に入り気候が良くなって行楽シーズンですね。
どこかへお出かけしたくなります(^^)
皆さんは何処へお出かけしたいですか？

私は昨年の夏に念願の山口県の角島（つのしま）や
元乃隅神社（もとのすみじんじゃ）へ行くことがで
きました。初めて行く場所はワクワクします♪

九州の実家へ帰省した帰りに下関で高速を降りて、
国道191号線を通り、懐かしい景色に浸りながら角
島大橋に到着。お天気が良く写真のような景色が広
がり、時間を忘れる程しばらく眺めていました。青
い海に青い空！島を結ぶ橋のコントラストがとても
キレイでした。今でもその時の景色が目に残ります。
角島大橋を渡り角島をドライブしてジェラートを堪能
しました(^^)♪

次なる目的地、長門市にある元乃隅神社へ向かいま
した。昭和30年に地域の網元であった岡村齊さん
の枕元に白狐のお告げにより創立されたそうです。
123基の赤い鳥居が連なり、赤・緑・青のコント
ラストが美しかったです。観光の方がたくさんいら
して駐車場に入るためにずいぶん待ちましたが、最
高のロケーションに心躍る想いでした♪

長門市から秋吉台へ。秋芳洞は入場券売り場で大行
列でしたので諦めて秋吉台をドライブして萩市を通
り益田へ。益田市から3時間で自宅に到着。1日か
けて観光しながら帰宅するのも良かったです。美
しい景色を見ると日常を忘れリフレッシュできま
す。

今年も行きたい場所があります。ドライブが大好き
ですので、観光しながら、その土地の名物を堪能し
たいと思っています。



【角島大橋】



【元乃隅神社】



【秋吉台】



【山陰道から見る夕日】

目次

★キャストのほのぼの日記
わくわくアシスタント たくさ

★クリニックからのお知らせ
・もぐもぐ広場（離乳食教室）
・栄養相談
・特別休診のお知らせ

★診療カレンダー

★イベントのお知らせ
・キザニアぽよぽよ

★水筒転倒注意！！
～肩掛け水筒で内臓損傷～

★乳幼児期の日光浴

★おりがみ先生のわくわくコラム
その45



クリニックからのお知らせ



もぐもぐ広場（離乳食教室）

5月21日（水）
6月18日（水）
7月16日（水）

管理栄養士伊藤孝子先生が離乳食のお悩みなどを解決して下さいます。
予約が必要です。キャストまでお声をおかけ下さい。



栄養相談

5月 9日（金）、30日（金）
6月13日（金）、27日（金）
7月11日（金）、25日（金）



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。

特別休診

5月10日（土）

日本保育保健学会参加の為、
休診とさせていただきます。
連休が続き、患者様にはご迷惑
をおかけいたします。
**定期薬など早めのご確認をお
願いたします。**

診療カレンダー



May 5 令和7年
2025

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



June 6 令和7年
2025

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

July 7 令和7年
2025

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



イベントのお知らせ

第13回キッズニアぽよぽよ開催決定！！

「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・スマイルクリエイターの
3部門です。

日 時 7月23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3日（火）～6月28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、郵送にてご連絡差し上げます。
- ・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。個人情報保護は十分に配慮してください。
- ・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。

水筒転倒注意！！～肩掛け水筒で内臓損傷～

これから、水分補給が欠かせない季節になります。
お出かけになる際、お子さまが水筒を持ち歩く機会も多いと思いますが、転倒した際に首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷するなど思わぬ事故が発生しています。

【転倒事故の報告例】

- ・水筒を斜め掛けして歩いていたところ坂道で転倒、地面と身体に挟まれた水筒で腹部を強打。脾臓損傷のため集中治療室に入院。
- ・通学中友人と追いかけてこし転倒。斜め掛けにしていた水筒が腹部右側に当たった。痛みと嘔吐で救急搬送。小腸破裂、汎発性腹膜炎のため緊急手術を行った。

子どもは…

転倒しやすい、転倒した際に反射的に手をつくといった動作が取りにくいなどの特徴があります。また、腹部臓器の占める割合が大きく、お腹周りの筋肉が弱い。
このような理由から、腹部に外から衝撃があった場合に内臓損傷が起こりやすいとされています。

【注意すべきポイント】

- ・水筒はなるべくリュックサック等に入れる
- ・水筒をかけている時は走らないようにする
- ・遊具などで遊ぶ時は、水筒を置いて遊ぶ



引用：こども安全メールfrom消費者庁Vol.635

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_001/mail/20230825/

乳幼児期の日光浴

最近、ビタミンD欠乏の乳児が増加しています。0～5ヶ月乳児の52%がビタミンD欠乏という報告もあります。ビタミンD欠乏は、低カルシウム血症やビタミンD欠乏性くる病などの原因となるといわれています。

ビタミンD欠乏性くる病・・・足の骨が曲ってしまう病気

以下が複数重なるとビタミンD不足のリスクが高いと言えます。
「完全母乳で育てている」「冬生まれ」「日光浴をしていない」「過度のUVケア」などです。



ビタミンDは、食事からの摂取と紫外線の作用により皮膚で生合成されることで供給されます。
外気浴、外遊びなどや補完食（離乳食）摂取によってビタミンD欠乏症は予防できます。

紫外線は体に悪いと思うかもしれませんが、日焼けするほど浴びる必要はありません。国立環境研究所/地球環境研究センター「ビタミンD生成・紅斑紫外線量情報」サイトでは、ビタミンD合成に必要な日光照射時間の目安が示されています。



食事では卵黄や魚（鮭やイワシなど）でビタミンDが摂取できます。また、ビタミンDの摂取だけでなく、カルシウムの摂取も大切です。

引用：離乳食・幼児食困ったら読む本！

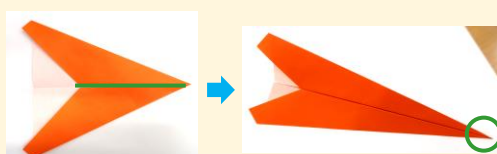
おりがみ先生のわくわくコラム その45



こんにちは。楽しく折り紙折っていますか？
今回は前回に続いて、「折り方のコツ」をお伝えします。

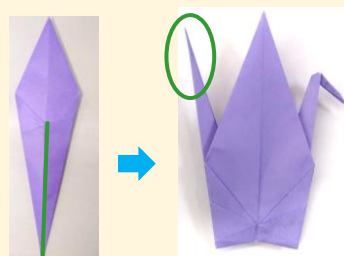
パンフレットや印刷物などで紙の両端を中心に向けて内側に折り、さらに真ん中を折って4等分にする折り方を「観音折り（かんのおり）」と呼びます。

折り紙にも似たような折り方を必要とする作品があります。例えば「紙飛行機」や「折り鶴」の首と尻尾を作る所です。重なった所が多いため、うまく閉じなかったり先端がキレイにまとまらなかったりしますね。

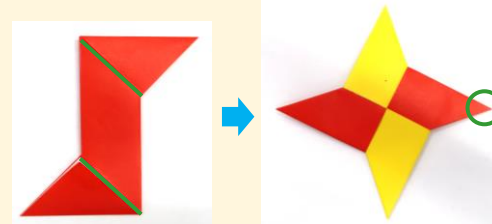


【紙飛行機】

ここから折り方のコツです。中心に向けて折るときに、中心の線ちょうどに合わせるのではなく、少し間を空けて折ることです。紙が重なっている厚みの分、間を開けておくことで、さらに真ん中を折ったときに紙がずれることなく先端もキレイに折ることが出来ます。



【折鶴】



【手裏剣】

紙飛行機の先端や折り鶴の尻尾と顔の先端がこれでキレイに作ることができます。また、手裏剣も同じように少し間を開けることで、よりカッコよく作ることができますよ。

写真の緑の線の部分を少し空けておくことで、○の部分をキレイに作ることができます。

先端がキレイにできると作品の見栄えもまた変わってくるので、ぜひ試してみてくださいね。では楽しく折り紙折ってくださいね。

今月の作品



【スペースシャトル】

見た目は紙飛行機に見えませんが、しっかりと飛ばせることが出来ます。