



## ★キャストのほのぼの日記★ 『石神さまめぐり』

スマイルクリエイター  
ふじはら



季節や体調などを言い訳にウォーキングもなかなか  
はかどらず、他に健康のためにできることはないかな  
と悩んでいた頃、実家の父から「石神さんを訪ねて」  
という本をもらいました。島根県内の岩を神様として  
祀っている神社などが掲載されています。

ペラペラとめくってみると、子どもの頃遠足で行っ  
た神社が載っていました。自分が知っている場所に関  
して、詳しい解説や魅力的な写真が載っていることが  
なんだか嬉しくて、「そうだ！神社へ行こう！」と、  
やる気が出てきました！

### 1月 雲南市三刀屋町/飯石神社(いいしじんじゃ)

雪がまだ少し残っており、大きな  
苔むした岩のご神体とキーンとし  
た冷たい空気に心が洗われるよう  
でした。



### 3月 雲南市大東町/塩竈神社 (しおがまじんじゃ)

岩の切れ間の階段を上りましたが、  
左右に迫る巨大な岩が私の体の  
大きさにちょうどフィットしそ  
うだったので、本堂までは行き  
ませんでした。...



### 5月 雲南市大東町/須我神社(すがじんじゃ)

「日本初の宮」として有名です。本堂の月と太陽の装  
飾や、日本昔ばなしに出てくるような竹藪が素敵です。  
そして、八雲山中腹にある夫婦岩。すぐそこかな？と  
思いながら山道をあがると、普段運動不足の私は何度  
も休憩しながらなんとかたどり着きました。巨大な三  
体の岩は圧巻  
でした！



### 6月 雲南市加茂町/大岩

岩倉遺跡の駐車場近くに、  
「大岩」があります。大岩の  
中にいる金の鶏の鳴き声を聞  
くと幸せになると伝承がある  
そうです。



それぞれの巨岩には様々な言い伝えがありました。  
土地に根差した伝承を知ること、悠久の時を経た歴  
史やロマンを感じることができました。そして、ずっ  
と守り抜いてきた先人の方や、参拝しやすいように草  
刈りなどをしてくださる地域の方々にも感謝です。

## 目次

★キャストのほのぼの日記  
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  
・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

★食中毒に気をつけよう！

★学校医勤続20年の表彰をしていただき  
ました

★インフルエンザワクチンのお知らせ

★おりがみ先生のわくわくコラム  
その46



## クリニックからのお知らせ



### もぐもぐ広場（離乳食教室）

7月16日（水）  
8月27日（水）  
9月10日（水）

### 栄養相談

7月25日（金）、29日（火）  
8月 8日（金）、22日（金）  
9月12日（金）、26日（金）

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。



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。

### 特別休診のお知らせ

お盆休み  
8月14日（木）～15日（金）

日本外来小児科学会参加  
8月29日（金）～30日（土）

ご迷惑をおかけいたしますが  
よろしくお願いします

## 診療カレンダー



| July 7 令和7年 2025 |           |    |          |    |    |            |
|------------------|-----------|----|----------|----|----|------------|
| 日                | 月         | 火  | 水        | 木  | 金  | 土          |
| 29               | 30        | 1  | 2<br>休診  | 3  | 4  | 5<br>午後休診  |
| 6                | 7         | 8  | 9<br>休診  | 10 | 11 | 12<br>午後休診 |
| 13               | 14        | 15 | 16<br>休診 | 17 | 18 | 19<br>午後休診 |
| 20               | 21<br>海の日 | 22 | 23<br>休診 | 24 | 25 | 26<br>午後休診 |
| 27               | 28        | 29 | 30<br>休診 | 31 | 1  | 2          |
| 3                | 4         | 5  | 6        | 7  | 8  | 9          |

| August 8 令和7年 2025 |           |    |          |    |    |            |
|--------------------|-----------|----|----------|----|----|------------|
| 日                  | 月         | 火  | 水        | 木  | 金  | 土          |
| 27                 | 28        | 29 | 30       | 31 | 1  | 2<br>午後休診  |
| 3                  | 4         | 5  | 6<br>休診  | 7  | 8  | 9<br>午後休診  |
| 10                 | 11<br>山の日 | 12 | 13<br>休診 | 14 | 15 | 16<br>午後休診 |
| 17                 | 18        | 19 | 20<br>休診 | 21 | 22 | 23<br>午後休診 |
| 24                 | 25        | 26 | 27<br>休診 | 28 | 29 | 30         |
| 31                 | 1         | 2  | 3        | 4  | 5  | 6          |

| September 9 令和7年 2025 |            |            |          |    |    |            |
|-----------------------|------------|------------|----------|----|----|------------|
| 日                     | 月          | 火          | 水        | 木  | 金  | 土          |
| 31                    | 1          | 2          | 3<br>休診  | 4  | 5  | 6<br>午後休診  |
| 7                     | 8          | 9          | 10<br>休診 | 11 | 12 | 13<br>午後休診 |
| 14                    | 15<br>敬老の日 | 16         | 17<br>休診 | 18 | 19 | 20<br>午後休診 |
| 21                    | 22         | 23<br>秋分の日 | 24<br>休診 | 25 | 26 | 27<br>午後休診 |
| 28                    | 29         | 30         | 1        | 2  | 3  | 4          |
| 5                     | 6          | 7          | 8        | 9  | 10 | 11         |



## 食中毒に気をつけよう！



食中毒とは、食中毒を起こす原因となる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐気などの症状が出る病気のことです。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから発症するまでの時間は様々です。時には命にもかかわるととても怖い病気です。

気温や湿度が高くなる夏（6～9月頃）は、食中毒が発生しやすい季節です。特に、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、腸炎ビブリオ菌といった細菌による食中毒には注意が必要です。症状が重くなることもあり、子どもや高齢者にとっては特にリスクが高まります。

### 【細菌による食中毒予防の3つのポイント】



1. つけない（洗う、分ける）  
手洗いをこまめに行い、調理器具やまな板は食材ごとに使い分けましょう。特に生の肉や魚を扱ったあとはしっかりと洗浄・消毒を。
2. 増やさない（低温で保存する）  
細菌は高温多湿な環境で増殖します。調理後はなるべく早く食べ、保存する場合は冷蔵庫（10℃以下）や冷凍庫（-15℃以下）で適切に保管しましょう。
3. やっつける（加熱処理）  
サルモネラや腸炎ビブリオは加熱により死滅します。肉や魚、特に鶏肉や貝類は中までしっかり火を通しましょう（中心温度75℃以上で1分以上）。



あしたの暮らしをわかりやすく  
政府広報オンライン



[https://www.gov-online.go.jp/featured/201106\\_02/#fifthSection](https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/#fifthSection)

## 学校医勤務20年の表彰を していただきました



【ぽよぽよ先生】

2005年よりこれまで20年間、津田小学校の内科系学校医として勤務してまいりました。松江市学校保健会様より表彰をしていただきました。

『学校医は学校へ行こう！』というテキストをバイブルとして、積極的に学校へ伺ってきました。健診に加えて、健康相談へ定期的に伺ったり、健康教育へ関わったり、ボランティアとして読み語りも永年させていただきました。

たくさん子ども達や先生方と関わる中で、私が元気をもらうことも多かったなあと、改めて感じています。また、学校保健の中軸でいらっしゃる歴代の養護教諭の先生方には絶大なご理解とご支援をいただきました！この場をお借りして、心からの感謝をお届けしたいと思います♪♪♪

ありがとうございました。



感謝の気持ちを忘れずに、これからも子ども達の健康を支える一助になれるよう頑張ってまいります。



## インフルエンザワクチンのお知らせ

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。今回から対象者を高校生まで拡大します！  
○当院に受診歴がある方のみご予約できます。  
○完全ご予約制です。（予約システム「チェックオン」のみの受付）



予約開始日については、メール、当院のWebサイトにてお知らせします。お知らせが届くよう、チェックオンのメール設定の確認をお願いします。

また、今年度から鼻へ噴霧するタイプのインフルエンザワクチン（フルミスト）の接種もご提供します。

### 【対象】

注射のワクチン：生後6ヵ月～小学生以下は2回。中学生以上は1回。  
点鼻のワクチン：2歳～18歳。1回のみで終了。

### 【料金（税込）】（キャッシュレス決済対応）

- ・注射のインフルエンザワクチン  
1回目、2回目とも 4,000円
- ・点鼻のフルミスト  
1回のみ8,500円



## おりがみ先生のわくわくコラム その46



【はた】

こんにちは。楽しく折り紙折っていますか？

折り紙は折ることと、できあがった作品を鑑賞することが楽しい遊びですが、折った作品で遊ぶこともまた楽しみの一つですね。

そんな遊べる作品といえば紙飛行機やコマなどが代表格ですね。今回は遊べる「パズル」について紹介したいと思います。

1つ目はキューブパズルです。このコラムでも以前紹介したことがあります。今回はより難度の高い「シュタインハウスキューブ」です。前回の「ソーマキューブ」は解答が240通りありましたが、このパズルは解答が2通りしかありません。とても難しく、作った私も1つの解答しか分かりません(´\_`)  
院内に置いてありますので、パズルに腕あり！の方はぜひ挑戦してみてくださいね。



【シュタインハウスキューブ】  
様々な形のピース6個を組み合わせてキューブを作ります。正解が2通りしかなく、とても難しいです

## フルミスト点鼻液はこんなワクチンです

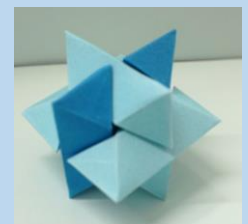
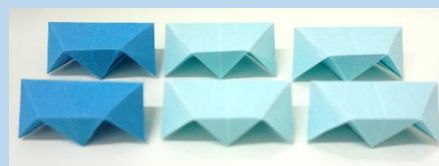
- 鼻へ噴霧するため、針を刺す必要がありません。
- 2～18歳の方が対象です。
- フルミスト点鼻液のワクチン接種は、1シーズン1回で完了です。（左右それぞれの鼻へワクチンを噴霧すれば終わりです）

## フルミスト点鼻液 接種後の注意

- フルミスト点鼻液の接種後30分間は、アナフィラキシーなどの急な副反応が起こることがあります。医師とすぐ連絡を取るようにしておきましょう。
- 接種当日は、入浴しても差し支えありません。
- 接種当日は、いつも通りの生活をして構いませんが、激しい運動は避けましょう。
- ワクチン接種後に、鼻汁、鼻づまり、咳、喉の痛み、頭痛などの副反応（インフルエンザと同じような症状）が現れることがあります。



2つめは組み立てパズルです。同じ大きさ、同じ形のピース6個を組み合わせて、星形の立体を組み立てるパズルです。順番やバランス、どこを押さえながら組み立てるのかを考える必要があります。簡単そうに見えますがすぐに崩れてしまったり、力を入れすぎるとピースが入らなかったりと組み立てにコツがいります。



【組み立てパズル】  
同じ形・同じ大きさのピースを組み立てて、右の写真のように組み立てます

折り紙でパズルを作るときのコツは、「折り目をしっかりつける」「角をきっちりと折る」ことが大切です。特にキューブパズルは折り目をしっかりつけてブロックのように90度の角度をつけないと、きちんと組み上がらなくなってしまいます。

折り目と角をしっかりと折るのは、全ての折り紙作品の基本となるので、たくさん練習して良い作品が折れるよう頑張りましょうね

では楽しく折り紙折ってくださいね。