ぽよぽよクリニック・ニュースレター

新ぽよぽよぽんっ！

第240号　２０２６年11月・１２月号

発行･著作者　ぽよぽよクリニック
〒690-0011　島根県松江市東津田町1198-3
TEL　0852-25-2581
Email　smile@poyopoyo.jp

目　　次

☆キャストのほのぼの日記
　ヘルスサポーター　いしはら

☆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
- フリーWi-Fi、キャッシュレス決済について
- 年末年始休診のお知らせ

☆診療カレンダー

☆第35回日本外来小児科学会年次集会

☆防災訓練を行いました

☆夜間や休日に熱がでた！どうする？

☆おりがみ先生のわくわくコラム
その53

★キャストのほのぼの日記★
『花の成長を楽しむ』

ヘルスサポーター
いしはら

　皆さんは植物を育てることに興味はありますか？私は観葉植物や花を育てることが好きで、季節の移り変わりとともに植え替えを楽しんでいます。

　今年の夏もいくつか植えてみたものの、猛暑で上手く育ちませんでした。「去年は7月に植えた朝顔が、きれいな花をたくさん咲かせてくれたな」とふと思い出し、8月に再チャレンジしてみることにしました。

　８月上旬に朝顔の苗を求めて店舗を巡り、3店舗目でようやく見つけました。わくわくしながらベランダのプランターに植えました。しばらく経つとツルが伸び、小さな蕾もできたのですが、残念ながら一向に花が咲く気配がありません。「去年は綺麗に咲いたのになぜだろう？」と不思議に思い、インターネットで原因を調べてみました。すると、そこにはこう書かれていました。「夜間に外灯の光が当たると、朝顔が夜を認識できず花が咲かなくなってしまう」

　まさか…と思い夜にベランダへ出てみると、2箇所ある外灯が朝顔を明るく照らしていました。原因が分かり、早速ベランダの柵に緑の遮光ネットを張ってみました。

　それから毎日、様子を見守りながら水やりを続けていると、お盆を過ぎた頃に再び蕾ができ、ようやく美しい花を咲かせてくれたのです。諦めかけていた分、咲いた花を目にしたときは本当に嬉しい気持ちでいっぱいになりました。

　朝起きてベランダに目を向けたとき、涼しげに咲く花に触れると、心がほっこりと癒され元気が湧いてきます。夏の毎日の水やりは大変でしたが、健気に咲く花のおかげで、今年も暑い夏を乗り越えられたような気がします。

　これから寒さの厳しい季節を迎えますが、今度は冬の花を植えて、ベランダを彩りながら温かく乗り越えようと思います。

【遮光ネットのおかげで咲いた朝顔】

クリニックからのお知らせ

もぐもぐ広場（離乳食教室）

１１月１８日（水）
１２月１６日（水）
2027年1月２０日（水）

栄養相談

１１月１３日（金）、２７日（金）
１２月１１日（金）、２５日（金）
2027年1月8日（金）、２２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くださいます。
予約が必要ですのでキャストまでお声をおかけ下さい。

フリーWi-Fi

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。

年末年始休診のお知らせ

2026年12月29日（火）～
2027年1月3日（日）まで年末年始の休診とさせていただきます。定期受診等、早めの受診をお願いいたします。

診療カレンダー

November 11 令和8年 2026

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	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 もぐもぐ広場（予約制）	19	20	21 午後休診
22	23 勤労感謝の日	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

December 12 令和8年 2026

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 もぐもぐ広場（予約制）	17	18	19 午後休診
20	21	22	23 休診	24	25 栄養相談（予約制）	26 午後休診
27	28	29	30 年末年始休診	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

January 1 令和9年 2027

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

第３５回日本外来小児科学会年次集会

8月21日（金）～23日（日）に札幌市で開催された「第35回日本外来小児科学会年次集会」へ参加してまいりました。この学会では、医師以外に看護師や事務などメディカルスタッフが一緒に参加できるのが特徴です。

院長は、特別企画「クリニックの困りごとを見える化しよう」に出演し、委員会企画「園学校保健委員会」を主催しました。キャストは、メディカルスタッフ向けのワークショップの主催や、パネル展示への参加をしました。また、シンポジウムや講演も受講いたしました。学びの一例を挙げさせていただきます。

・自然災害時の対応　・折り紙の魔法で親子の笑顔を引き出す
・クリニックの職業体験　・院内報の有用性について　・緊急時対応
・授乳と補完食　・HPVワクチンの現状

私たちは毎年、全国各地で開催される年次集会に明確な目的を持って参加しております。そこで得た知識や他院での素晴らしい取り組みをキャスト全員で共有し、日々の診療に活かすことで、皆さまへより質の高い医療を提供できるよう努めてまいります。

防災訓練を行いました。

今年度2回目となる訓練を10月6日に実施しました。今回は「大規模な地震が発生し、避難した後に二次災害の火災がクリニック内にて発生した」という複合的な状況を想定。消防署の立ち合いのもと、緊迫感を持って避難誘導や通報の連携を確認しました。その後、デモ用消火器を使い初期消火訓練も行いました。

災害はいつどこで起こるか予測できません。万が一の事態にも、全員が迅速かつ冷静に対応できるよう、今後も実践的な訓練を重ね、安心・安全な医療環境を維持してまいります。

【避難後の報告の様子】

【初期消火の様子】

夜間や休日に熱がでた！どうする?

年末年始にクリニックが休みになると、いざというときに「救急外来に行くべきか、家で様子を見るべきか」迷って不安になりますよね。
事前に**受診の目安**を知っておくだけで、万が一のときも落ち着いて対応できます。

●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時は、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、低血糖や塩分バランスが崩れることがあります。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。

●解熱剤は使っていいの？

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 生後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 水分がほとんど飲めなく、おしっこの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の場合は救急車の対応が必要です。

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

おりがみ先生のわくわくコラム　その53

【はた】

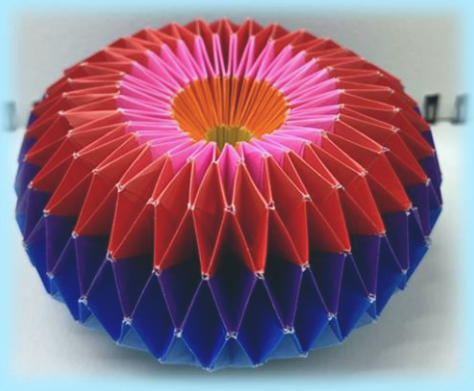
こんにちは。皆さん、楽しく折り紙を折っていますか？

いつも「わくわくコラム」をご覧いただき、ありがとうございます。毎回の原稿作成では「何のお話にしようかな」と悩むこともあります。そんな時は、来院された子どもたちが見せてくれる折り紙作品や、「こんなの作ったよ！」という楽しいお話がいつも大きなヒントに！子どもたちの笑顔にパワーをもらいながら、私自身も楽しくコラムを続けることができました。皆さんも楽しんでいただけたでしょうか？

今回は今年制作した作品の中から、特に印象深かったものを3つ振り返ってご紹介します。

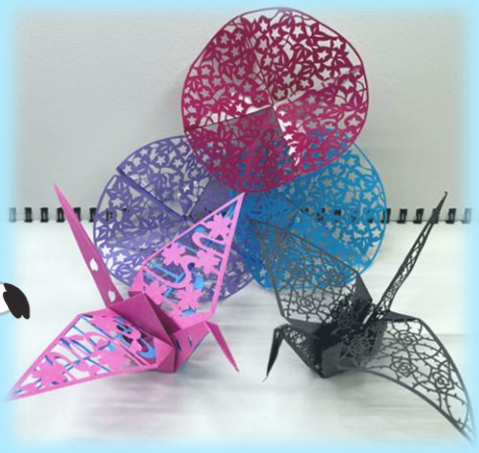
①折り紙万華鏡 ⟶

今年制作した「遊べる折り紙」の中で、特に盛り上がった作品です。
受付カウンターに置いたところ、たくさんの子どもたちが嬉しそうに手に取って遊んでくれました。



②切り絵の折り紙 ⟶

あらかじめ切り絵で美しい模様をカットしてから、折り鶴や朝顔に仕上げた作品です。「切り絵」と「折り紙」の融合によって、素晴らしい作品ができるのだと深く印象に残りました。



③ユニット折り紙 ⟵

今年も多くのユニット折り紙を制作しました。複雑な作品を作り上げていくプロセスや、完成した形を見るだけでも心がワクワクします。

折り紙には、１枚の紙から様々な形が生まれるワクワク感や、完成したときの「できた！」という達成感があります。そんな折り紙ならではの魅力を、これからも皆さんにお伝えしていきます。