



### 目次

★キャストのほのぼの日記  
ヘルスサポーター かどわき

★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
- ・チェック・オンについて

★診療カレンダー

★令和6年4月からの予防接種の変更点について

★おりがみ先生のわくわくコラム その36

## ★キャストのほのぼの日記★ 『子育ての卒業式』

ヘルスサポーター  
かどわき



今年の3月に娘が高校を卒業しました。4月からは広島に大学に進学します。



保育園、小学校、中学校の卒業式では、子どもよりも私が号泣してきました。高校の卒業式でも号泣するだろうと、タオルハンカチ2枚にポケットティッシュ2個と万全な状態で出席しました。思いのほか号泣するまではいきませんでした！

ふと見ると、これまで卒業式で涙を見せてこなかった娘が、涙を流していました。娘の姿を見ながら、親にはわからない所で色々な事があり、頑張ってきたんだろうと感じました。良い高校生活だったんだろうと嬉しく思いました。

卒業後は広島へ行く為の準備で、書類の提出、日用品の買い物、荷造り等を手伝いました。準備を進めれば進めるほど、娘が家を離れる日を実感してしまい、涙が止まらなくなる時もありました。

「娘がそばにいなくなるのが、さみしい。」

行かせたくないわけではないし、むしろぜひ行って色々経験しておいでと思うのですが...卒業式よりも泣けてきます。もしかしてこれは『子育ての卒業式』ではないかと思いました。

18年あっという間に過ぎました。子育てが大変だと感じた時期も何度もありました。出口が見えない状況に悩んだ事もありました。ですが、今振り返ると「そんな事もあったな～」と笑えています。

育児の真っ最中の保護者のみなさんもいらっしやると思います。たくさん悩んでたくさん抱きしめてあげてください。長く感じますがあっという間です。きっと笑える日が来るはずです。応援しています(^v^)

私は、いよいよ親離れ、子離れの時期です。夢に向かって進む娘を温かく見守り、応援していこうと思います。



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

4月12日（金） 4月19日（金）  
5月10日（金） 5月31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）

4月17日（水） 10:10～12:00  
5月15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

April 4 令和6年 2024						
日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3 休診	4	5	6 午後休診
7	8	9	10 休診	11	12 栄養相談 (予約制)	13 午後休診
14	15	16	17 休診 もぐもぐ広場 (予約制)	18	19 栄養相談 (予約制)	20 午後休診
21	22	23	24 休診	25	26	27 午後休診
28	29 昭和の日	30	1	2	3	4
5	6	7	8	桜のイラスト		

May 5 令和6年 2024						
日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 休診	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	8 休診	9	10 栄養相談 (予約制)	11 午後休診
12	13	14	15 休診	16	17	18 午後休診
19	20	21	22 休診	23	24	25 午後休診
26	27	28	29 休診	30	31 栄養相談 (予約制)	1
2	3	4	5	6	7	8

#### 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した。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。

## 令和6年4月からの予防接種の変更点について

### 【四種混合ワクチンから五種混合ワクチンへ】

令和6年4月より、四種混合ワクチンとヒブワクチンの混合である『**五種混合ワクチン**』の接種が開始になります。4月から1回目を接種される方より、五種混合ワクチンで接種を開始することになります。現在すでに四種混合ワクチンとヒブワクチンを接種開始されている方は、五種混合ワクチンへの移行をおすすめしていません。

#### ※予診票について

現在お手元にある四種混合ワクチンとヒブワクチンの予診票を未記入のままでご持参ください。医療機関にて五種混合ワクチンの予診票と差し替えて接種していただきます。

令和6年4月より、五種混合ワクチンに変更された予診票つづりを配布されます。

### 【肺炎球菌ワクチンについて】

令和6年4月より、肺炎球菌ワクチンが、現在13価のプレベナーから15価の『**バクニュバンス**』へ移行いたします。より多くの肺炎球菌による感染症の予防ができます。予診票や接種間隔の変更はございません。



生後2か月からのワクチンデビューのおすすめスケジュールは以下の通りになります。



#### 生後2か月ワクチンデビューの おすすめスケジュール



ロタウイルスワクチン	1回目
B型肝炎ワクチン	1回目
肺炎球菌ワクチン	1回目
五種混合ワクチン	1回目

【祖父母など保護者以外の同伴は必ず、**委任状**が必要です！】

## 松江市にお住まいの方へ重要なお知らせ ～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）

#### 委任状みほん

上が  
委任状です！



## おりがみ先生のわくわくコラム その36



こんにちは。楽しく折り紙折っていますか？

4月になり、新しい年度の始まりですね。ご入園、ご入学されるみなさん、おめでとうございます。元気いっぱい、胸いっぱい、ワクワクしているみんなの顔を見るだけで、こちらまで元気になります。

折り紙は、折る楽しみ、飾って見る楽しみ、遊ぶ楽しみがありますね。コラム36回目は、折った後に遊ぶことができる「回る折り紙」の作品を3つご紹介します。

「回る折り紙」といえば、「こま」があります。皆さんが一番よく目にしたことがあるのが「複合こま（図1）」ではないでしょうか。3つの部品で簡単に折ることができて、よく回るのでとても楽しいですね。

次は「吹きこま」になります。一つは1枚の折り紙から（図2）、もう一つは4枚を重ねて出来ています（図3）。手で回すのではなく上から息を吹きかけたり、風を受けて回ります。回すのに少しコツがありますが、うまく風を当てるとよく回ります。

最後の作品は「万華鏡（図4）」です。全部で192枚の折り紙を組み合わせて出来ています。手でクルクルと回すと万華鏡のように色が変わってとてもキレイです。

回る折り紙は今回ご紹介した作品以外にもたくさんあります。折って飾るだけでなく、遊ぶこともできるのが折り紙の魅力の一つですね。

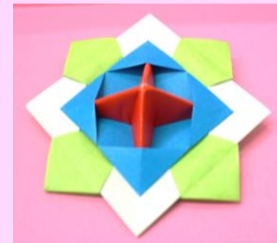


図1 複合こま

上段・中絶・下段の3つの部品を作って組み合わせます。簡単に作れてよく回る、折り紙のこまの代表的な作品です。



図2 吹きこま1枚もの



図3 吹きこま4枚もの

左のこまは折り紙1枚から出来ており、4枚の羽根が付いているので風を受けやすく良く回ります。図3のこまは、同じ作品をサイズを変えて作成し4つ重ねてあります。1つずつでも回すことができますが、重ねて回すと色合いがとてもキレイです。

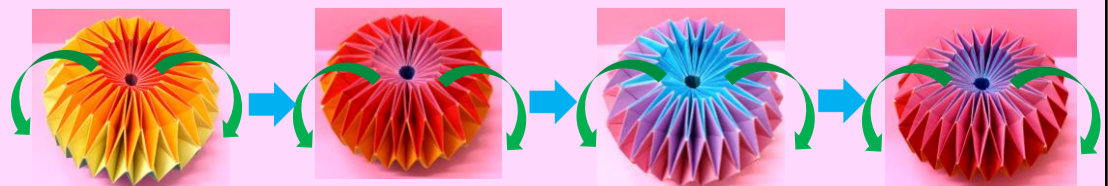


図4 万華鏡

192枚の折り紙部品を組み合わせたユニット折り紙です。内側から外側に剥くように回すと、万華鏡のように色が変わります。つい、手に取って回したくなる作品です。