



元気予報

ほしの けいこ
今市医師団幹事 星野 恵子

健康に生きるために 「体のサインをよく見よう」

体調を崩すと、熱や痛みなどいろいろな症状が出ます。それらは体が何かを教えてくれるサインであることが多々あります。体からのサインをきちんと受け止めることで、病気の悪化を避けることができることから、注意深く見ることが大切です。

私たちの体は自律神経、免疫、ホルモンなどのシステムが自律的に調節を行いながら、そのバランスを保つことで健康状態を維持しています。そしてバランスが崩れそうになると、それを元に戻そうとする力が働きま

す。例えば風邪をひくと熱が出るのは、体温を上げることで免疫の機能を活性化し、病原体を排除しようとする働きです。また、食中毒で下痢をするのも同じで、お腹の中の病原菌や毒素を体の外に排出しようとする働きなのです。

しかし時には、体内の調節だけでは対処しきれない場合もあり

ます。そのとき、体は私たちに「何らかの対処をしてください」とサインを出します。例えばけがなどの急性の痛みは、問題のある場所を示し手当てを促すサインです。また精神的ストレスが続くときなど、体は「首筋が張る」「胃が痛む」「眠れない」などさまざまなサインを出して、原因であるストレスを減らして欲しいと促します。このように、体は私たちの協力を得て自分自身を守ろうとするのです。

体から何らかのサインがあったら、その意味や原因を考えてみましょう。自分は何か無理をしていないか、症状を通して体は自分に何を伝えようとしているのか。体からのサインは非常ベルのようなものです。「放っておくと大変なことになるから、今のうちに対処してください」というメッセージです。薬で症状が治まったからと放置するのは、非常ベルのスイッチを切るようなもので危険です。体からのサインに目を向けることで悪化を未然に防ぎ、健康な生活を維持していきましょう。



川柳

新しい手帳に弾むわが想い

宇賀神サク子

選者 大橋芳明

夢花火凍てつく冬を越えてゆく

植竹勝

置き去りのニット帽付け父偲ぶ

山田芳子

サルだって町の暮らしがしてみたい

江袋操

ガラス拭く孫の笑顔が透けるまで

佐藤美貴子

俳句

選者 須藤火珠男

無為と云ふ日も時にあり日の短かい

湯沢くに

平凡な暮らし楽しむ去年今年

白土武夫

数々の思い出巡る除夜の鐘

宇賀神サク子

講…講師 定…定員 ¥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) 問…☎22-2299	3月1日(木)・15日(木) 午前10時30分～11時30分	◎アートキッズ～のりを使ってみよう!～ のりを使って簡単な製作をします。手型や足型も取れます
	3月6日(火) 午前10時15分～11時45分	◎育児講演会 フィットネスフラ & ヨガ～フラダンスとヨガが体験できます!～ 講…フィットネスインストラクター <small>おがわともこ</small> 小川智子氏 定…10名 ※お子さんを預かります。託児が必要ない方は定員を超えても参加できます 申…3月2日(金)まで
	3月13日(火) 午後2時～3時30分	◎ママのミニ学習会「からだ編」～生活リズム・おいしい・楽しい離乳食 & 食事～ 排せつ・ことば・食事などについてのお話です 申…3月9日(金)まで
	3月20日(火) 午前10時30分～11時15分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう! センター職員と手遊びや体操・ゲームを楽しみましょう
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	3月13日(火) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう! わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 <small>かわいでともこ</small> ※年齢・月齢・障がいなどに関係なく参加できます
	3月19日(月) 午前10時30分～11時30分	◎絵本のおはなし 小さなお子さんと大人と一緒に楽しめる絵本の紹介や、その楽しみ方など、絵本をテーマに楽しくおしゃべりしましょう。皆さんからの質問もお受けします 定…10名 ※お子さんを預かります。託児が必要ない方は定員を超えても参加できます 申…3月16日(金)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (下原児童館2階) 問…☎76-2355(代表)	3月9日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン～春の縁日あそび～ お祭りあそびをしましょう 講…オピニオンリーダー藤原支部 ¥…50円
	3月中 午前10時～正午	◎月間行事～作ってあそぼう!～ 手作りのおもちゃであそびましょう
足尾親子ふれあいひろば 問…☎54-3001	3月12日(月) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせタイムもあります

初マラソン靴紐結ぶ五分間

沼尾紫朗

雪の日は家に籠りて純文学

桜沢総一

短歌

選者 川田美佐男

アルバムを開けば若き恩師あり音楽室の思い出は尽きず
桜沢総一

新車買いこれが最後の車かと思えばわびし年齢を迎へり
渡辺文夫

どんと焼き正月飾り抱え入れ火柱の中災厄払い
青木林吉

午前二時年賀ハガキを書き終えて心穏しくミルクテイ飲む
狐塚昭子

交流会昔遊びが賑わいてベーゴマ回しに児等の歓声
阿久津年秀

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(nishokouhou@city.nikko.jp)で応募ください(二重投稿不可)。漢字には、必ずふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは

秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎(21)5135・FAX(21)5109