

講師…講師 定…定員 費…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) ☎22-2299	6月6日(水) 午後1時30分～3時	◎ママのミニ学習会「からだ編」・「子どもの病気」～知ってて安心！ 予防と対応～ 子どものアレルギー・感染症・かかりやすい病気などについて学習 します 講…吉原重美氏(獨協医科大学医学部小児学科主任教授) 日…6月4日(月)まで ※お子さんを預かります
	6月19日(火) 午前10時15分～11時45分	◎ママのミニ学習会「ことば編」ことばを豊かにするために～子 どもの発達に合わせた語りかけ～ ことばを話し始める前や、話し始める時期のことばかけや接し方 について学習します 講…高木亜紀氏(言語聴覚士) 日…6月15 日(金)まで ※お子さんを預かります
	7月1日(日) 午前10時30分～11時45分	◎七夕かざりを作ろう！ 家族で七夕かざりを作ったり、短冊に願いごとを書いて笹に結ん だります。笹は持ち帰れます 定…親子20組 日…6月27日(水) まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	6月12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 ※年齢・月齢・障がいなどに関係なく参加できます
	6月27日(水) 午前10時30分～11時30分	◎ベビーマッサージ スキンシップで心を通わせるベビーマッサージを行います 講… 岩本恵利氏(RTA 認定ゴールドライセンス講師) 定…15名 持… 大きめのバスタオル・飲み物 日…6月22日(金)まで ※お子さ ん(お兄さん、お姉さん)を預かります(申し込み時に要予約)
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎25-6413	6月1日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン アロマオイルでベビーマッサージを行います 講…家庭教育オピ ニオンリーダー藤原支部 費…50円 持…バスタオル
	6月中 午前10時～午後2時	◎同時開催！健康教室「ママのボディケア」 育児中のママのための簡単ストレッチ教室です。素足になれる服 装で来てください 講…藤岡容子氏
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	6月11日(月) 午前10時～正午	◎月間行事～親子であそぶおもちゃを作ろう～ 6月中いつでも作ることができます
	6月11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



元 気 予 報

今市医師団幹事 岡村整形外科 岡村 保成

梅雨時期に気を付けること

人間の体は水分で成り立っています。梅雨時期に湿度が高くなると水を処理する能力が低くなり、体の不調を訴える人が多くなります。

具体的には、アトピー性皮膚炎、水虫、神経痛などの疾患、また湿度が上がった環境で増加する食中毒、心因的なものとして、不眠、うつ、食欲不振などが挙げられます。

では、それぞれのような対策をしていけば良いのでしょうか。

アトピー性皮膚炎が梅雨時期に悪化する要因としては、カビ、ダニ、ハウスダストといったものが挙げられます。こまめな掃除、換気徹底を行うことで、その悪化の予防となります。

水虫は梅雨を代表する病気の一つで、一度なってしまうと根治がなかなか難しい病気です。清潔や乾燥で進行抑制・予防を心掛け、り患してしまつたら、

早めに医療機関を受診しましょう。

皆さんもよくご存じの食中毒も、梅雨時に増加してきます。サルモネラ菌、腸管出血性大腸菌(O157)、腸炎ビブリオなどが有名ですが、食品の加熱で防いだり、細菌が増えるための時間を与えないために、迅速な調理と冷所での保存が有効です。

最後に心因的要素ですが、季節性うつ病(季節性気分障害)という病気が存在します。これは主に冬に発症しやすいのですが、日照時間が深く関係しており、梅雨時期にも発症しやすいといわれています。

症状は一般的なうつ病と同じですが、特に過眠、過食、甘いものを無性に食べたくなるというのが特徴です。梅雨の晴れ間に積極的に太陽の光を浴びることが予防となります。

今回挙げたものはほんの一部ですが、体調管理に気を付けて、梅雨を乗り越えていきま



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(hshokuhou@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

在りし日の笑顔なつかし御前に香をたむけて安らぎ祈る 北崎君

久々に予定なき日の朝食はフレンチトーストと熱きコーヒー 狐塚昭子

杉花粉の黄を掃く如く鮮らけし八汐躑躅の桃色の庭 齋藤和江

夕暮れの駅を出て行く傘一つ二人の肩が傘に収まる 青木照雄

嫁ぎゆき空いたる部屋の雛飾り桃の香を添え妻と眺むる 阿久津年秀

五月晴れ千人行列勇壮に 桜沢総一

寒空に凜と白梅春女神 池田三夫

短歌

選者 川田美佐男

湘南の梅の香告げる友の文 宇賀神サク子

雨樋の詰りて久し雀の巢 白土武夫

燕とび交ふ三角屋根の歯科医院 湯沢くに

俳句

選者 須藤火珠男

職を退き居場所探しのウォーキング 江袋操

池の亀春を拾って甲羅干し 深谷貞夫

断捨離を貧乏神が邪魔をする 宇賀神サク子

絵手紙に会釈が映るありがとう 青木照雄

川柳

選者 大橋芳明

おふくろの歳には遠いまだ米寿 田中来川

