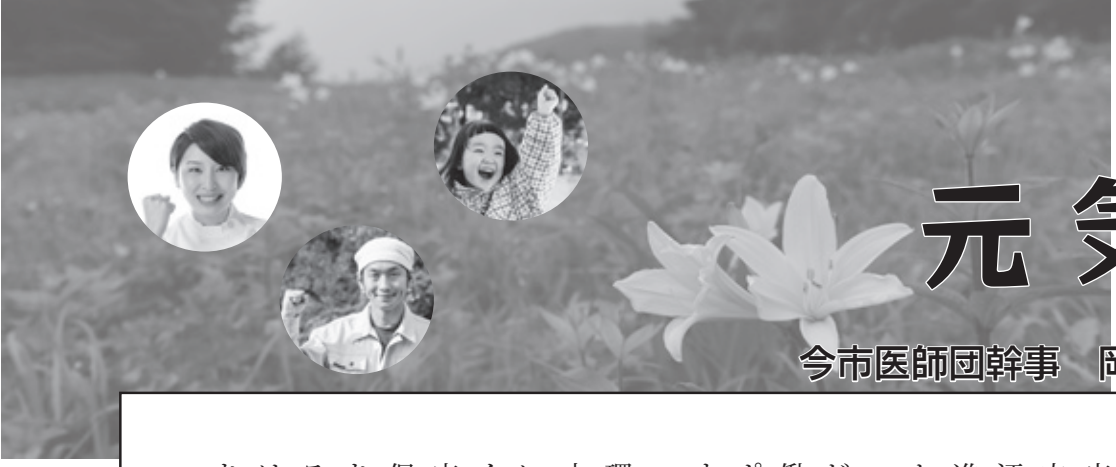

元気予報

今市医師団幹事　岡村整形外科　岡村（おかむら） 保成（やすなり）

熱中症

熱中症とは、これからの季節、高温多湿になってきたときに、私たちの体がその環境に適応できず、さまざまな症状を引き起こしてくる疾患を指します。具体的な症状は、めまい、顔のほてり、筋肉のけいれん、吐き気、異常発汗、体温上昇などがあり、さらに進むと、意識障害などが起きることがあります。

熱中症はだれにも起こり得ますが、特に子どもや高齢者、屋外で働く人、厨房（ちゅうぼう）で火を使う人、スポーツをする人は注意が必要です。

熱中症の予防法は、体づくりや環境整備、予防行動が大事です。水分や塩分の摂取の励行、寝不足にならないようにするなどが体づくりです。環境整備には気温、湿度を気にすること、室内を涼しく保つ、衣服の工夫をする、日差しをよける、冷却グッズを身に着けるなどが挙げられます。予防行動は、熱中症指数（熱中症の危険度を表す指数）をチェックする、こまめに休憩をとる、飲み物を持ち歩くなどの行動で発症予防対策をすることです。

最後に、熱中症の疑いがある人がいた場合に、どう対応をすればよいかを説明します。まずは、速やかに医療機関に相談してください。その間にできることは、涼しい場所への移動です。屋外の場合は風通しの良い日陰に、屋内ではクーラーのよくきいたところへ移動し、安静にしましょう。次に体の熱を逃がしてあげることです。衣服を緩め、脇や足の付け根を保冷剤や氷嚢（ひょうのう）で冷やしましょう。脇や足の付け根は、表層に近い部分を動脈が流れているので、効果的に全身を冷やすことが期待できます。皮膚の温度の上昇が激しいときには、水やアルコールを体にかけて、うちわなどで仰ぐことも有効です。水分の摂取は必要ですが、意識がないときや、嘔吐（おうと）しているようなときは誤嚥（ごえん）（誤って咽頭と気管に入ってしまうこと）の恐れがあるので避けてください。以上を留意して医療機関を受診させましょう。

市民文芸

川柳

選者　大橋芳明

しもつかれどんぶり一つ春を食べ　齋藤紀子

断捨離の願いをくじく初セール　佐藤忠介

目覚めても戻ってみたい夢の中　深谷和子

靴の底小石が散歩邪魔をする　福田英子

針の糸老眼鏡と戯れる　田中来川

俳句

選者　須藤火珠男

春愁や遊ぶことしか考えず　白土武夫

春愁や笑って済ますことに定め　湯沢くに

代々の我が家を知るや古老梅　池田三夫

子育ての催し

どんぐりがコロコロ回る洗濯機　京都府　水野寿美子（平成30年度日光市子育てあるある川柳最優秀賞）

講…講師　定…定員　¥…費用　持…持ち物　申…申込期間　問…問合先

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	5月10日（金）午前11時20分～11時50分	**◎えいごであそぼう！** 親子でふれあいながら、英語の歌やダンスを楽しみます　講…アンナ・グリーンロー（市国際交流員）
	5月15日（水）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！** センターの職員といっしょに、手あそびや体操・簡単なゲームを楽しみます。おみやげもあります
	5月20日（月）午前10時～午後2時	**◎春の遠足～親子で宇都宮動物園に出かけましょう～** 定…親子15組　¥…入園料実費　持…お弁当、着替えなど　申…5月13日（月）まで　※持ち物など詳細については、支援センターにお問い合わせください
	5月28日（火）午前10時30分～11時30分	**◎ハワイアン・リトミック** 親子でハワイアン・リトミックを体験します　講…弓野博子（ゆみのひろこ）氏（ハワイアン・リトミックインストラクター）　定…親子20組　申…5月24日（金）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	5月14日（火）午前10時30分～午後12時30分	**◎おべんとうを持ってピクニック～日光植物園散策～** お弁当を持ってみんなで春の植物園にピクニックに出かけましょう　¥…400円（大人、入園料実費）　持…お弁当、飲み物、レジャーシート、おしぼり、着替えなど　申…5月10日（金）まで
	5月15日（水）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（かわいでともこ）氏　※年齢、月齢、障がいなどに関係なく参加できます
	5月20日（月）午前11時15分～11時45分	**◎えいごであそぼう！** 親子でふれあいながら、英語のあそび歌や読み聞かせを楽しみます　講…アンナ・グリーンロー（市国際交流員）　※年齢、月齢、障がいなどに関係なく参加できます
鬼怒川親子ふれあいひろば（清流保育園内）☎25-6413	5月10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～ダンボールであそぼう～** 講…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部　¥…50円　※お茶の用意があります
	5月中　午前10時～正午	**◎月間行事～アクセサリーを作ろう～** 短時間でできるアクセサリーを作ります　¥…100円（材料費） 申…申込期限は設けませんが、事前にお電話ください
足尾親子ふれあいひろば☎54-3001	5月13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

短歌

選者　川田美佐男

梅の花見て父母を思い出し　亀山八重子

男体の雪解け早き温暖化　宇賀神サク子

紫のジャーマンアイリス咲き乱れ老いの悲しみ忘れて見入る　亀山八重子

孝行も出来ぬままに父は逝き残せし花木春を彩る　田村節子

薄絹の衣破りて咲く韮を子らと眺めしかの日恋ひしき　齋藤和江

澄みきった空気を胸に詰め込んで男体山（なんたいさん）見つめて風踊る道を　福田美江

幼な児が祠（ほこら）に向かい手を合わすお菓子の袋脇に固めて　湯澤光明

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（hishokouhou@city.nikko.lg.jp）でご応募ください（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）5137