

講…講師 定…定員 費…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	7月10日(火) 午前10時30分～11時30分	◎ハワイアン・リトミックをやってみよう! 親子でハワイアン・リトミックを体験します 講…弓野博子氏(ハワイアンリトミック・インストラクター) 定…親子20組 持…タオル・着替え・飲み物 申…7月6日(金)まで ※お子さんを預かります
	7月13日(金) 午前10時15分～11時45分	◎ママのミニ学習会「こころ編」～子どもを知り、自分を知ることと楽な子育てを学びましょう～ 乳幼児の保護者向けの子育てに関する学習会です 講…富山由美氏 申…7月6日(金)まで ※お子さんを預かります
	7月24日(火) 午前10時15分～11時45分	◎ママのミニ学習会「からだ編」～乳幼児の生活と食事～ 乳幼児の生活のリズムと体の関係や、発達・離乳食に関する学習会です 講…市保健師・栄養士 申…7月20日(金)まで ※お子さんを預かります
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	7月3日(火) 1回目: 午前10時30分～11時30分 2回目: 午後1時30分～2時30分	◎七夕を楽しみましょう 七夕にちなんだ簡単な工作やゲーム、おはなし会など、みんなで楽しくあそびましょう。センターのおじいちゃん、おばあちゃんも来てくれます
	7月17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
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎25-6413	7月6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 七夕を楽しみましょう 講…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 費…50円 ※お茶の用意があります
	7月中 午前10時～午後2時	◎月間行事～夏飾りを作りましょう～ 7月中いつでも作ることができます
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	7月11日(水) 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



# 元氣予報

今市医師団幹事 岡村整形外科 岡村 保成

## 脱水症について

暑くなってきたり気をつけたいものとして脱水症があります。聞き慣れたものですが、実際どういふものなのかを詳しく説明します。人間の体に含まれる水を体液と呼びますが、体液は体重の約60%を占め、水分やミネラル、たんぱく質などで構成されています。脱水状態とは、水分やミネラルの一つであるナトリウム(塩)が不足してくることによって引き起こされます。

脱水の種類は大きく次の二つに分けられます。

①低張性脱水  
水分と一緒に血液中のナトリウムが不足する状態で、だるさ、吐き気などの症状が現れます。長時間のスポーツなど発汗を伴う際に発症しやすいものです。

②高張性脱水  
体内の水分のみが不足する状態で、発熱や口渇、時には意識の混濁などが症状として現れ、水分摂取が容易にできない乳幼児や高齢

者に発生しやすいものです。入浴中や夏の暑い時期、お酒を飲んだ後、下痢をしている時など、さまざまな条件で脱水症状は起こり得ますが、隠れ脱水と呼ばれるなかなか気付けない場合もありますので、簡単にチェックできる方法を次に挙げます。

①手の親指の爪を押す↓脱水により指先の毛細血管の血流が悪くなるので、赤みの戻りが悪くなる

②手の甲の皮膚を引っ張る↓肌の弾力が減るため、皮膚の戻りが悪くなる

③舌を見る↓舌の表面の光沢がなくなり、赤黒く乾いてくる

万が一、脱水症状になった場合は、応急処置として一番の方法は、経口補水液で水分補給をすることです。経口補水液は薬局の他、スーパーなどでも購入できます。

さらに、意識がもうろうとするような重度の脱水症状に陥った場合には、救急車を呼ぶなどとして、すぐに医療機関を受診してください。

# 市民文化

川柳

選者 大橋芳明

振る舞いに心の中を覗かれる

青木照雄

機械には頼らぬ意地がある匠

佐藤忠介

カーナビに思わず返事ありがとう

深谷和子

美辞麗句独り善がりのラブレター

桜井親

しあわせは私の領土台所

福田英子

俳句

選者 須藤火珠男

鳴く牛の声も和みぬ木の芽どき

湯沢くに

風薫る他にいいことないけれど

白土武夫

山里に一際冴えて白椿

宇賀神サク子

新緑の山々目映き明けの空

桜沢総一

盆栽の阜月の花の華麗さよ

植竹勝

短歌

選者 川田美佐男

やわらかな早春の陽射の温もりを独り占めして床に  
臥おり  
北崎君

植代を掻きし朝は鎮もりて水面に萌ゆる里山の景  
阿久津年秀

はらはらと散り行く花の美しく我が身を思えばかく  
もありたや  
吉原由美子

陽の当たる縁側に出て爪を切る父の背中が今も脳裏  
に  
伊藤悦子

新緑の木洩れ日の中うぐいすは枝わたりつつ競いて  
鳴きぬ  
狐塚昭子

### 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