



元 氣 予 報

おかむら やすなり

今市医師団幹事 岡村整形外科 岡村 保成

インフルエンザについて

インフルエンザは38度以上の発熱、頭痛、関節痛などの症状を中心に、突然発生するウイルス感染症です。流行は通常、初冬から春先ですが、1年を通じて発症します。潜伏期間は1〜3日ほどで、1週間以内に軽快しますが、高齢者では肺炎、幼児では脳炎といった命に関わる合併症を引き起こすこともあり、注意が必要です。

インフルエンザの予防法は、流行前に予防接種を受けることです。その有効性は発病や重症化の防止に世界的にも認められています。インフルエンザのウイルスは毎年変化しながら流行するので、毎年対応される予防接種を受けておくことが重要です。予防接種を受けてからその抵抗が力出てくるまでは2週間程度かかり、効果は約5カ月程持続するとされています。また、咳エチケット、外出後の手洗い、適度な湿度環境を保つこと、むやみな外出を控えること

も有効な予防の手段となります。

インフルエンザにかかってしまった場合はどのような治療をするのでしょうか。実はインフルエンザそのものを治療する薬は存在しておらず、細胞外に拡散するのを防ぐ薬が治療薬の主流となっています。つまり、インフルエンザが発症して時間が経った状態ではウイルスは細胞外に広がっており、その治療薬の効果が弱くなってしまうのです。早期発見、早期治療が重要です。発熱はインフルエンザの代表的な症状の一つですが、発熱自体は感染後の身体の正常な反応であり、ウイルスと自分の体が戦っている証拠です。かかってしまった場合は無理に熱を下げる必要はありません。回復に大事なことは安静に体を休めることです。しかし、1〜2日の熱は問題がありませんが、5日以上続く場合はほかの病気の可能性もあるので、医療機関に相談してください。インフルエンザが流行する季節に入る前に理解を深め、その予防に努めましょう。



川柳

選者

大橋芳明

SLへ会話が弾む三世代

青木照雄

世界一母の握った塩むすび

佐藤忠介

秋雨に過ぎた齢を重ね見る

小川弘夫

アレソレがすぐに通じる老夫婦

高賀茂敏男

大盛は妻の方です念のため

吉原一典

俳句

選者

須藤火珠男

晩年も楽しや万年青の実は赤し

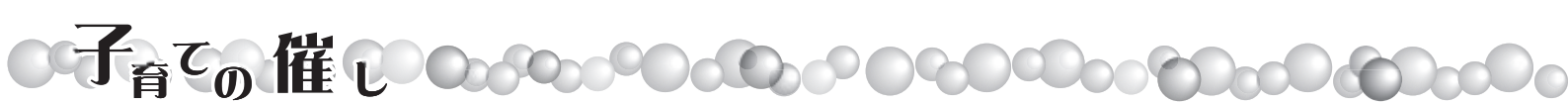
湯沢くに

秋日和一人ぼっちの徒食かな

池田三夫

杖をつく人に従ふ紅葉狩

白土武夫



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) ☎22-2299	12月4日(火) 午前10時15分～11時45分	◎ママのミニ学習会「からだ編」～乳幼児の発達成長や生活・食事について～ 前半(離乳食完了前(1歳半ぐらいまで))、後半(離乳食完了以降(1歳半以上))に分けての学習会です。両方参加もできます 講…市保健師・栄養士 申…12月1日(土)まで ※お子さんを預かります
	12月6日(木)・20日(木) 午前10時30分～11時30分	◎アートキッズ～シールをはってみよう～ シールをはって、かわいいクリスマスツリーを作ります。手型・足型もとれます
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	12月11日(火) 午前10時30分～正午	◎感染症のおはなし 冬場に流行する感染症の対応方法について学びます 講…市保健師 持…筆記用具 申…12月6日(木)まで ※お子さんを預かります
	12月15日(土) 午前10時～正午	◎日赤幼児安全法講習～心臓マッサージ・AED講習～ 心肺蘇生の実習を幼児の人形を使って行います 講…日本赤十字社指導員 定…20名 ¥…100円(テキスト代) 申…12月7日(金)まで ※お子さんを預かります
	12月17日(月) 午前10時30分～11時30分	◎ひろばのクリスマス クリスマスの簡単工作や音楽であそぼう、楽しいお話し会もあります 講…川出朋子氏 申…12月14日(金)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎25-6413	12月4日(火) 午前10時～正午	◎クリスマス会！ ハーバリウム(インテリア用植物標本)製作体験とお茶会 定…10名 ¥…1,000円 申…11月30日(金)まで ※ハーバリウムは体験サイズです。お茶とお菓子の用意があります
	12月7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 クリスマスグッズ作り 講…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 ¥…200円 ※お茶の用意があります
	12月中 午前10時～正午	◎月間行事～冬の室内飾りをつくりましょう～ 子どもと一緒に簡単なリースを作ります
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	12月10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

※年末年始休館のお知らせ

地域子育て支援センターおよび各親子ふれあいひろばは、12月29日(土)～平成31年1月3日(木)休館します



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(hishokuhou@city.nikko.lg.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

短歌

一輪の河原撫子妣に手向ける
神村元子

満月や海尻橋にもたれ居て
斎藤靖彦

S Lの案内板は「空席有」今日は月曜雨の始発駅
青木照雄

風雨強き夜半に庭先点検す「大丈夫だよ」と亡夫の
声する
狐塚昭子

鬼怒川のライン下りの船人が釣り居し我れに手振り
てくだる
池田三夫

五反歩の大豆の双葉のさやさと間引く農夫の忍耐
まぶし
齋藤和江

よもやとも耳を疑る白鷺の奇声に曇る秋空見上ぐ
阿久津年秀

選者 川田美佐男