

# 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

## 夏に流行する三大夏風邪

今回は子どもたちがかかりやすい夏場の感染症についてです。手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱(プール熱)、この三つの病気を総称して三大夏風邪と呼びます。冬の風邪と違い、鼻水やせきなどの症状は少ないのですが、夏風邪は熱が2〜3日続き、口内炎が起きたり、のどに症状が出たりします。

手足口病は、エンテロウイルスなどを原因として発生し、3〜5日の潜伏期間の後、発熱、手のひら・足の裏・口の中に水ぶくれや赤いブツブツができたりします。お尻にできることもあります。2〜4歳ぐらいにかかりやすく、口の発疹は3〜4日、手足は1週間程度で自然に治ります。

ヘルパンギーナは、エンテロウイルスやコクサッキーウイルスを原因として発生し、2〜4日の潜伏期間の後、39度前後の高熱が出ます。またのどに水ぶくれができます。4歳ぐらいまでがかかりやすく、乳児の場合はミルクを飲ま

なくなったり、幼児の場合も、のどの痛みで食事をしなくなったりします。熱は2〜3日で平熱となり、のどの症状も1週間ほどで消失します。

咽頭結膜熱は、アデノウイルスなどを原因として発生、5〜7日の潜伏期間の後、のどの痛み、発熱、目の炎症症状(目やになど)が起きてきます。プールでの接触やタオルの共用により感染することもあるので、プール熱と呼ばれることもあります。他の2つと違い、成人も含め幅広い年齢に出現します。熱は3〜4日、熱以外の症状は1週間程度で治まります。

いずれの疾患も、くしゃみやなどの飛沫や、接触などによって感染するウイルス性の病気です。特效薬は存在しませんが、命にかかわることはほとんどありません。まずは、うがい、手洗い、タオルの共用を避けるなどの予防を心掛けてみましょう。また疾患に罹患してしまつた場合にも、休養や栄養、水分摂取で自然に回復するので、必要以上に心配はせず、医療機関を受診してください。

# 市民文化

川柳

先頭を走れば向かい風に遭い

選者

大橋芳明

ふたり傘雨のあじさい微笑んで

植竹勝

S Lの汽笛足湯が長くなる

渡辺文夫

山椒の香り纏って露が煮え

矢野和子

丸太から佛を降ろす鑿の技

手塚光夫

俳句

選者

須藤火珠男

峰雲や何をするにも前向きに

白土武夫

亡き妻を偲い出させる遠郭公

池田三夫

水あげて落とす水車やふきのとう

湯澤くに

講…講師 定…定員 ¥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ先

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	8月9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…アナ・グリーンロー(市国際交流員)
	8月27日(火) 午前10時15分～11時45分	◎ママのミニ学習会「子育て編」～子育ての新しい世界「親業」～ 乳幼児の保護者向けの子育てに関する学習会です 講…大屋弘子氏(親業インストラクター) 申…8月23日(金)まで ※お子さんを預かります
	9月3日(火) 午前10時30分～11時30分	◎ママのミニ学習会「子育て編」～親子で楽しむ絵本の世界～ 絵本に関する学習会です。読み聞かせもあります 講…高橋貴美子氏(家庭教育オピニオンリーダー藤原支部) 申…8月30日(金)まで
	9月10日(火) 午前10時30分～11時30分	◎ママのミニ学習会「子育て編」～赤ちゃん楽しくタッチケア～ お子さんと心とからだをふれあわせながら楽しく過ごします 講…大塚和代氏(助産師) 申…9月6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	8月中	◎作ってあそぼう！ 週ごとに違う内容の簡単工作の材料を用意して、皆さんをお待ちしています
	8月中の天気の良い日 午前10時30分～11時30分 午後1時～2時	◎水はともだち ひろばのベランダにプールを出して水あそびを楽しみます 持…水遊び用パンツ、タオル、飲み物、帽子、着替え ※天候により変更します。詳しくはお問い合わせください
	8月28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	8月2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 すいかわりを楽しみましょう 講…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 ¥…200円 持…タオル ※お茶の用意があります
	8月6日(火) 午前11時～11時30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…アナ・グリーンロー(市国際交流員)
	8月中 午前10時～午後2時	◎月間行事～おもちゃを作って親子であそぼう！～ 8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	8月5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



自らを囮と知らず泳ぐ鮎

沼尾紫朗

やれ忙し梅雨の合間の草刈機

北崎君

## 短歌

選者 川田美佐男

三年の休養期間の時を超え今年五鉢のアマリリス咲く  
青木照雄

新緑の木洩れ日が差す溪流に森覆うがごと河鹿は鳴き継ぐ  
阿久津年秀

透析のシャントの傷の痛々し命をつなぐ細き腕よ  
北崎君

とぶように走る姿に胸熱くバトン落とすな手に汗祈り  
吉原由美子

悲しみに旅立つ友を見送れば蝸の声胸にしみ入る  
山田久代

## 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.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)5137