

ふれあいの里 **夏**の雑木林

花は少ない夏の雑木林ですが、クサギやウバユリなどの花に出会うことがあります。この季節、ここではたくさんの昆虫が生きています。

いろいろなものを食べる人間と違って、それぞれ食べものが限られている昆虫は、多種類の木が生えている雑木林が格好の生育場所といえます。

そのうち、最も力強く人気があるのは、カブトムシです。夏から秋にかけて孵化した幼虫は、雑木林の腐葉土や農家の堆肥にもぐり込み、これを食べて成長します。寒い冬もこの中で暖かく越冬し、春になって再び成長した後、梅雨の終わりとそろそろサナギで過ごし成虫になり、夏に子孫を残して死んでいきます。

カブトムシは、一年の生涯を雑木林の四季の変化とともに生きる、雑木林を代表する昆虫といえます。

コナラやクヌギが出す樹液は昆虫たちの好物で、カナブンやスズメバチ、ヒカゲチョウの仲間も集まってきました。カブトムシはどの昆虫よりも力強く、自分の場所を守る姿は王者の貴録を感じさせます。

このほか、森の掃除屋と呼ばれるオオヒラタシメムシやセンチコガネ。チョウでは、ムラサキシジミ等、雑木林に出かければ、たくさんの昆虫に出会えるでしょう。

センターでは、夏の植物の写真と植物画原画を展示しています。また、8月6日(水)はチョウに詳しい解説員が皆さんをお待ちしています。

【申し込み・問い合わせ】
狭山丘陵いきものふれあいの里センター (荒幡782 / ☎・FAX939-9412 / 休館日：毎週月曜日)

8月の自然観察会

《虫たちと出会う雑木林》

と き 8月16日(土) / 午前9時30分～午後0時30分
集 合 同センター
定 員 申し込み先着40人
持 ち 物 飲み物、筆記用具、お持ちの方は双眼鏡等



クサギの花



カナブんとキタテハ

こんにちは保健師です **いきいき健康づくり**

睡眠でこころと体の疲れをとろう

◆睡眠は、なぜ大切なのか？

睡眠には、1日の疲れがたまってきた心身を修復する大切な役割があります。昼間、活発に働く脳は、眠りによって休息します。睡眠不足や睡眠障害などの問題は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせる等、生活の質に大きく影響します。

また、糖尿病・高血圧・心臓病・脳卒中を悪化させる要因の1つになったり、事故原因の背景にあたりることが分かってきました。

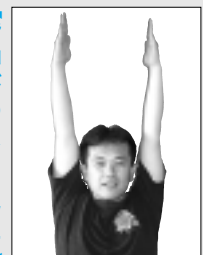
◆リラックスしてぐっすり睡眠

眠ろうとする意気込みは、頭をさえさせ寝つきを悪くするため、軽い読書・音楽・香り・ストレッチ等、自分にあった方法で、心身ともにリラックスするように心がけましょう。


ぬるめ(38～40度)のお湯の入浴は、心身ともにリラックスでき、寝つきをよくします。

体の緊張感をほぐすストレッチ

【背伸びのストレッチ】

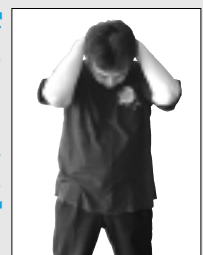


①気持ちよく背伸びをします。




②ゆっくりと手を下ろします。

【首のストレッチ】



①後頭部を押さえ、おへそをのぞくようにしながら頭を前に倒します。



②肩の力を抜いて頭を左右に倒します。

問い合わせ 保健センター (☎991-1811・FAX995-1178)

小児科医療相談室 Q&A **教えて! やまちゃん**

Q：2歳の子供です。昨日、蚊に3か所刺されたようで、赤く熱を持っていて、かたく腫れています。かゆみ止めを塗っていますが、かゆくてポリポリかいてしまい、1か所の真ん中からは液体が出てきて固まっています。適切な治療方法を教えてください。

A：蚊に刺された場合、年齢によりその反応が異なるといわれています。刺されてすぐにかゆみや赤み、膨疹(皮膚がふくらんだ状態)が出現してくるのは即時型反応といい、普通1～2時間でそれらは消失します。刺されて半日～2日ぐらいで出現する、かゆみを伴う赤い発疹や膨らみは遅延型反応といわれ、数日～1週間で軽快します。

新生児期では、蚊に刺された経験はありませんから、刺されてもほとんど皮膚に変化は生じません。これが何度か刺された経験を積んだ乳幼児期になると、蚊に刺されたら即時型反応はみられず、遅延型反応だけが見られます。さらに学童期～青年期には即時型と遅延型の両方が出現するようになり、青年期以降には、遅延型反応は次第に減弱していきます。そして、そのうち消退して即時型反応だけになります。

お子さんは2歳ですから、刺されてしばらくしてからその部分が赤く、固く腫れてきたのだと思います。

このような場合は、強めのステロイド外用剤(軟膏)が必要です。できれば、刺されてすぐに反応の出る前にすり込むほうが良いでしょう。かゆみが強い場合は、かゆみ止めも必要になることがあります。


毎回そのようなことで悩むのなら、一度皮膚科か小児科の先生に診てもらって、軟膏やかゆみを押さえてくれる薬をもらうことも必要でしょう。

一番の治療は、普段から蚊に刺されないように防虫スプレーなどを利用することです。そして、刺されたら、その後に生じる反応を抑えるため、ステロイドの外用剤を刺された部分にすぐに塗ってあげると、症状が緩和します。

また、蚊に刺されると、刺された部分の反応が非常に強い(水疱が生じ、その後、潰瘍になる)症状のうえに、全身の症状(発熱)を伴う人がいます。このような場合は「蚊アレルギー」が考えられるので、一度調べてもらうほうが良いと思います。

お子さんに関する相談にお答えします。相談は郵便や下記のアドレスで随時受け付けています。

あて先 〒359-0025・所沢市上安松1224-1
所沢市市民医療センター・小児科相談係
Eメールアドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp



マウスのつぶやき

▶霞ヶ浦の小さな淡水魚水族館へ。魚の種類・数は少なかったが、子どもたちに大ウケした魚がいた。その名もライオンフィッシュ。名とは似つかぬ平和そうな風貌が、なぜか口もとを緩ませた。(♠)

▶最近、ハワイアンソングのベスト盤を入手。慌ただしい毎日への清涼剤となっています。目を閉じてウクレレの音色に耳を傾けると、ワイキキビーチはマイビーチ！皆さんも一度試してみてください。(♣)

▶表紙の取材で、豆腐屋さんにお邪魔しました。型箱から出された豆腐が水槽の中で泳ぐようすをみて、食欲がでてきました。夏はやっぱり冷や奴ですよ。皆さんはどんな豆腐料理が好きですか。(♥)