

ふれあいの

したた
緑滴る6月

里
だより

夏本番を前に雨が大地を潤す季節ですが、一年中で最も昼間の時間が長い夏至を迎えます。木々はいよいよ緑を深くし、濡れた葉の上にミスジマイマイなどのカタツムリの仲間を見かけることもあります。晴れた朝には梢付近をキラキラとオオミドリシジミが飛び姿も見られることでしょう。

クワの花にはアカシジミやウラナミアカシジミが翅を休ませていることも。これらのチョウはゼフィルスと呼ばれるシジミチョウの仲間です。



ウラナミアカシジミ



ムラサキシキブの花

林の中では落ち葉の間から葉緑体を持たない、ギンリョウソウの不思議な花。似てはいますが同じ仲間のイチヤクソウも咲いています。民間薬とされたことから『一葉草』の字が当てられますが、ドクダミは、薬効性に勝るのか、『十葉』と呼ばれます。これらの白い花以外に青や紫のツククサ、

ホタルブクロ、ユリ科のオオバシヤノヒゲも咲き始めます。ムラサキシキブや卵の花と呼ばれ親しまれてきたウツギが咲き、林縁ではオカトラノオが白い花穂を揺らす中、夏を告げるかのように長旅から帰ってきたホトトギスの鳴き声も聞かれます。

6月24日(土)には、里山体験教室《雑木林の管理を体験しよう!》を開催します。詳細は、本号情報館13ページをご覧ください。

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/☎・FAX2939-9412/休館日:毎週月曜日)

初めての自然観察会
《蝶をさがそう!》

とき 6月11日(日)/午前10時~午後2時30分
集合 当センター
定員 申し込み先着30人(6月1日(木)から受付)
参加費 100円(保険代)
持ち物 弁当、筆記用具、水筒など

こんにちは保健師です
健康づくり

食べるための口の仕組み

食べることは生きていくうえで欠かすことのできない大切なことです。食べ物は口に取り込まれ、のどや食道を通過して胃に送られます。毎日なにげなく食べたり飲んだりしていますが「食べ物を口に取り込む・かむ」「飲み込む」ことはとても複雑な仕組みになっています。

【食べ物を口に取り込む・かむ仕組み】

- ◆食べる準備…人間の脳は、目で見たり、においをかいだりすることで食べ物を認識します。食べ物に応じて取り込む量を決め、温度や口の中での処理方法を予測します。
- ◆口の中に取り込む…唇と歯で食べ物を取り込みます。そのとき、唇が閉じられないと食べ物が口からこぼれてしまいます。
- ◆かみ砕く…頬・顎・歯・舌などを使って食べ物をかみ砕き、だ液と混ぜ合わせて飲み込みやすい大きさにまとめます。
- ◆のどに送る…飲み込みやすい大きさになった食べ物を舌の前後の動きでのどに送ります。

■「かむ」ことは健康の源

「かむ」ことは、食べ物を細かくするだけでなく、だ液の分泌を促して消化を助け、口の周りの筋肉を刺激し筋肉の萎縮を防ぎ、脳へ刺激を与えます。また、唇・頬・顎・歯・舌などが仕組みに応じて協調して動くことで「かむ」ことや「おいしく食べる」ことができ、健康にもつながります。



★歯の衛生週間行事★

とき 6月4日(日)/午前10時~午後1時45分
ところ 保健センター
内容 歯科検診と説明、歯科相談、保健師による育児相談、歯磨き指導等

問い合わせ 保健センター(☎2991-1811・FAX2995-1178)

小児科医療相談室



教えて!
やまちゃん!

Q&A

助けて!
つかちゃん!



Q: 5歳の男子と3歳の女子のことで相談します。最近、低体温の子どもが増えていると聞きますが、わが家の子どもたちは逆に平熱が高いのです。2人とも、赤ちゃんのころから毎日のように検温していますが、いつも37.5℃前後です。平熱が高いと説明しても、予防注射をしてもらえないときもありました。2人ともとても元気なのですが、体温が高いと今後何かの病気を併発するなど、問題があるか心配です。

念のために検査をして原因を調べた方がよいでしょうか?

A: 以前、厚生省(現厚生労働省)が1歳未満の赤ちゃんから学齢期にいたるすべての年齢層で行った調査では、体温が37℃を超える子どもは、10人に2人ぐらいの割合で見られたということです。体温の平均値も成人よりは高いほうに偏っていました。そのため、子どもの体温は、ほかに異常な症状が見当たらない限り、37.4℃ぐらいまでは平熱とみなすのが小児科では一般的です。

ご相談は37.5℃を超えた場合についてですが、普段から常にそのくらいある場合と、普段は37℃未満の子どもがあるときから37.5℃を超えるようになったのではまったく異なります。前者の場合でも、1日の中で一番低いときと高いときの差が1℃以上あれば微熱と考え、反対に1℃以内なら無害な高体温と考えるのが普通です。



まず、1週間くらい1日4回(朝食前、昼食前、夕食前と就寝前)検温をして1日の体温の差が1℃以上あるようなら、医療機関に受診してみるのがよいでしょう。1℃以下の

場合や心配な場合は、その記録を持って医療機関に相談してみるのもよいでしょう。また、予防接種についてもその記録を持参して、普段の体温の状態を説明すれば、先生も理解を示してくれると思います。もし、幼稚園などで昼間の体温が測れないようなら、朝晩だけでも測定してみてください。(山本)

◎過去の広報に掲載された「教えて!やまちゃん 助けて!つかちゃん」をホームページでご覧いただけます。

●ホームページアドレス <http://tokorozawa-iryuu-center.jp/koho.html>

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

所沢市民憲章(昭和62年3月制定)

所沢市は武蔵野台地の自然に恵まれ
鎌倉街道の拠点として発達し
日本人が初めて大空にはばたいた
記念すべき街である
この歴史と環境の上に立ち
未来に向かってうおいの文化都市をめざす
人は市の誇りである
ところのふれあいを求め友情の輪をひろげよう
恵まれた自然はいのちの泉である
みどりを守りやすらぎの街を創ろう
こどもは市の宝である
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう
所沢市は市民のためにある
一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

編集後記・野老

▶新茶まつりの取材で新茶を試飲してきました。さわやかな香りとほんのり甘味もありとてもおいしくいただきました▶所沢市の狭山茶収穫量は県内第2位だそうです。11月には、当市で全国茶サミットも開催されます▶皆さんもおいしい狭山茶で、ほっと一息つきませんか。梅雨の憂うつな気分も、すっきり晴れますよ。