

ふれあいの

晩秋の輝き

里

だより

11月3日は葉名月とも言われる十三夜。7日は立冬。季節は冬へと向かいます。『晩秋』という言葉には寂しい響きもありますが、花が少なくなる中、ヤクシソウが静かに咲いている姿を見つけたり、さまざまな『色』に出会えたりと、楽しい季節でもあります。

紅葉は、最低気温が7～8℃を下回るようになると始まるといわれます。センターの気温は夏でも町なかより数度低いのですが、去年の記録から見ると、11月中旬ごろその条件を満たすようになります。今年の夏は日照不足だったので、鮮やかな色づきは期待できないかもしれません。



ヤマトシジミ



ヤクシソウ

チョウは、成虫で越冬するムラサキシジミやキチョウなどのほかは、11月にはぱったりと見られなくなりますが、冬でも枯れなくなってきたカタバミを幼虫が食草とするヤマトシジミは、いつまで見られるでしょうか。

木々の実は、ムラサキシジキは紫、ウメドキやガマズミは赤、ヒサカキは黒紫色と、さまざまな色に熟し、日ごとに増える冬越しにやってくる鳥たちに、種を運んでもらうのを待っています。

11月26日(日)には里山体験講座『里山の秋さがし』を開催します。詳しくは本号情報館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/☎2939-9412/休館日：毎週月曜日)

◎11月24日(金)は休館します。

**大人のための
自然観察会**

《晩秋の雑木林》

と き 11月18日(土)/午前9時30分～午後2時30分

集 合 西武球場前駅前

定 員 申し込み先着30人(11月1日(水)から受付)

参加費 200円(保険・資料代)

持ち物 昼食、飲み物、筆記用具。お持ちの方は双眼鏡など

こんにちは保健師です
健康づくり

みんなで気をつけよう！インフルエンザ！

インフルエンザが流行する季節は、ふだんにも増して生活に気をつけることが大切です。インフルエンザやその予防法について知り、今年の冬も元気に乗り切りましょう。

■インフルエンザが冬に流行するのはなぜ？

気道にウイルスなどの病原体が入ると、「**繊毛**」という小さい毛が病原体を排除してくれます。しかし、冬は寒さや乾燥のため繊毛の働きが低下し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

■インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風 邪
感 染 力	強い	弱い
症 状	熱・頭痛・関節痛などの全身症状が強い	鼻水・のどの痛みなどの症状が顕著で全身症状は軽い
経 過	急激な高熱で発症する	のどや鼻に症状が現れる
流行時期	12月から3月	一年中

■日常生活でできるインフルエンザ予防

- ①帰宅時はうがい・手洗いを心がけよう
- ②加湿器などで湿度を保持しよう
- ③外出は人ごみをさけ、マスクを着用しよう
- ④十分な休養・バランスの良い食事・適度な運動を心がけよう



インフルエンザかな？と思ったら早めに医療機関で受診しましょう。

■予防接種

予防接種は、医療機関で受けられます。その効果は接種後約2週間後から約5か月持続しますので、流行前に接種すると効果的です。

市内在住の65歳以上の方で接種を希望される方は、市内協力医療機関で自己負担金1,000円(生活保護受給者の方は無料)で受けられます。また、60歳以上65歳未満の方でも対象になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

実施期間 平成19年1月31日(水)まで

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
59

助けて！
つかちゃん！



Q：1歳半の子どものことで相談します。昨日は昼から5回軟便をし、今朝3回下痢をしました。今日になってから39℃の熱が出て、食欲もありません。湯冷ましを飲んでくれますが、それ以外はうどんやおかゆ、すりおろしりんごを少し食べただけです。このまま家で様子をみていて大丈夫でしょうか？それとも、明日にでも受診したほうがよいでしょうか？

A：お子さんの病状は、下痢と発熱ということですので急性胃腸炎だと思います。急性胃腸炎には細菌性と「お腹の風邪」といわれるウイルス性があります。細菌性は重症になり抗生物質の投与などが必要なことがあります。一方、ウイルス性は脱水にさえならなければ、下痢止めなどを飲まなくても自然によくすることがほとんどです。子どもの急性胃腸炎はウイルス性がほとんどで、ロタ、ノロ、アデノウイルスがその代表です。元気があれば自宅で様子をみていて大丈夫です。

水分は小児用イオン飲料水などの、塩分をある程度含み甘すぎないものを飲ませ、また、吐き気があるときには少量ずつ飲ませてください。



食欲が出てきたら油っこいものや冷たいものは避けて、ふだん食べ慣れている食事の中から消化のよいものを選んで食べさせるのがよいでしょう。また、吐物や下痢便にはウイルスがいるのでうつらないよう手洗いを十分にしてください。

しかし、脱水や細菌性が疑われる場合には小児科を早めに受診したほうがよいでしょう。小児科を受診したほうがよい場合 ▶38.5℃

以上の発熱がある▶あまり水分をとらず、頻繁におう吐や下痢をする▶血液(赤、黒)や胆汁(緑)が混ざったおう吐をする▶便に血液が混じる▶元気がなくぐったりしている▶おしっこが8時間(乳児では6時間)以上出ない▶おしっこが濃くアンモニア臭がする▶口の中が乾燥してねばねばしている

お子さんの場合は、水分はとれていますし、おう吐もないようですので慌てることはないと思います。しかし、熱が下がらないようでしたら受診したほうがよいでしょう。(藤塚)

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

▶中学バレー県大会で優勝に輝いた山口中学校女子バレー部。12月に大阪で開催される第20回全国都道府県対抗中学バレーボール大会に埼玉県代表選手として同部から3人が選ばれました(表紙参照)。
▶「今まで埼玉にきたことがない優勝旗を、ぜひ持ち帰りたい」と意欲的な彼女たちに心から声援を送ります。ファイト!