

健康アドバイス



上田 美子 医師
(吉備医師会から)

アナフィラキシーとは、アレルギー症状の中では重篤なものです。原因食品を食べて唇が腫れ、じんましんが広がり、咳(せき)、息苦しさ、吐き気を伴うなど、皮膚・粘膜や呼吸器、胃腸など複数の場所に急激に症状が出ます。症状が進み血圧が下がり、意識の低下までいくと、アナフィラキシーショックとい

今月のテーマ
食物アレルギーによるアナフィラキシー

緊急時に対応できるように準備しましょう

う命に関わる状態になります。原因食品は年齢によって違い、小児は卵、牛乳、小麦が多く、年齢が上がると甲殻類やそばなどが増えてきます。原因食品を食べただけでは症状が出ないのに、原因食品摂取後の運動で症状を起こす「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」は中高生に多く、小麦とエビが原因食品の大半を占めます。予防は原因食品の除去が一番です。アレルギーの原因食品が入っているかどうかの知識と十分な確認が必要です。家庭や園・学校の除去(代替)

給食で原因物質が入らないよう気をつけて調理し、配膳されていても事故は起こりえます。いつでも対処できるように頓服の薬やエビペン自己注射(アナフィラキシーの特効薬で体重15kg以上の人に処方できます)の使い方、行動の仕方を何度もシミュレーションしておきましょう。アナフィラキシーは、初期の段階ですばやく適切に治療すれば薬がよく効きます。家庭や学校・園、医療機関、消防署など地域で連携し、緊急時に対応できる体制づくりが早急に必要です。

携帯電話を正しく使いましょう

出会い系サイト以外のゲームサイトやプロフィールなどのコミュニティサイトを利用して犯罪被害に遭った児童、生徒もいます。絶対に名前や顔写真、学校名、住所などの個人情報掲載しないようにしましょう。
■被害に遭わない3つのポイント
・出会い系サイトにはアクセスしないこと。携帯電話に届いた出会い系サイトの勧誘メールは絶対に見ないこと。
・インターネット上に会いを求める書き込みはしないこと。犯罪被害のもとになります。
・インターネット上で知り合った人と直接会わないこと。

■保護者の人へ
子どもに持たせる携帯電話には、有害サイトへのアクセスを制限するフィルタリングを必ず利用しましょう。フィルタリングは子どもを守る手段であり、子どもにせがまれても安易に解除してはいけません。携帯電話を正しく使い、危険な目に遭わないためには家庭内のルール作りが大切です。例えば、使用できる時間や場所を決める、困った事があればすぐに大人に相談するなどです。そのルールは定期的に見直し、安全に正しく使いましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

安全・安心
総社署からのすすめ

新入学や進級の慌ただしさから一段落ついたらと思えますが、新生活を期に新たに携帯電話を持つ子どもも多いのではないのでしょうか。スマートフォンなどの携帯電話は便利な反面、さまざまな危険性もあります。インターネットを利用して不安を感じたりトラブルに巻き込まれたりした場合には、自分たちだけで解決しようとせず信頼できる大人に相談しましょう。

清 音幼児園幼年消防クラブが、火災予防思想の普及に寄与した優良幼年消防クラブとして岡山県消防協会の柴田賞を受賞しました。昭和63年に発足し、火災予防を呼び掛ける活動を続けてきました。この賞の受賞は、子どもたちにとってうれしい出来事であり、励みにもなっています。



市役所で火の用心の歌を元気に披露した園児たち

現在のクラブ員は、3・4・5歳児全員の156人です。これまでの活動では、運動会で火を描いたダンボールに水風船を投げつける競技を親子で行い、楽しみながら防火意識を高めたり、

清音幼児園から清音支所までパレードをして、地域の皆さんに火災予防の呼び掛けをしたりしました。これからも、子どもたちと地域のために活動を続けていきたいと思えます。(清音幼児園・園長 小野明美さん)

お はなしのたまごは、神在幼稚園の保護者有志で結成した絵本の読み聞かせボランティアです。結成から10年、現在12人で活動しています。

毎月1、2回、神在幼稚園で絵本の読み聞かせをし、2月は毎年「おはなしのたまごスペシャル」を行っています。園児と先生を遊戯室に招待し、キャラクターの着ぐるみとの手遊びから始まり、大型絵本や大型紙芝居、パネルシアターなどをします。昨年度は白雪姫の劇にも挑戦しました。背景の絵から大道芸、小道具、音響、衣装まですべて手作りにこだわり、脚本も



手作りにこだわり大成功だった白雪姫の劇

オリジナルで作成しました。劇の途中で園児に問い掛けるシーンを取り入れ、遊戯室が一体となる劇に仕上げました。園児の反応は上々で、大成功でした。「幼児期から絵本に親しむことを大切にしたい」、「絵本の楽しさを母親から伝えていきたい」、そんな思いを抱いた母親同士の仲がより一層深まり、いつも笑顔で楽しく元気に活動しています。これからもたくさん素敵な絵本に出会えますように。(おはなしのたまご代表 小橋京子さん・富原)

今月の表紙

天満屋ハビータウンリブ総社店の地・食バステーションで接遇研修をする平成25年度新採用職員

編集後記

■花粉症にはヨーグルトが良いと聞き、がんばって食べ続けたが、今年も症状はグレードアップしてた。
■広報紙の作成に1年間携わり写真撮影や取材などを経験。初めてのことがばかりであったという間に過ぎた1年間だった。
■すっかり暖かくなり、いよいよ新年度。遠くの新たな地でがんばっている仲間を応援しつつ、4年目を迎えた今年も変わらず広報紙を書く。
■総社芸術祭がいよいよ開催。協賛事業の相川七瀬さんのミニライブ、「夢見る少女じゃいられない」を歌ってほしいな。

サンロード吉備路ランチバイキング無料券が当たる

広報クイズ

今月の「広報そうじゃ」を読んで、次のクイズにお答えください。
Q1 5月25日から31日まで「総社市〇〇〇〇」
【応募方法】 はがきに答えと住所、氏名、電話番号、市政や広報紙に対するご意見やご要望を明記のうえ、編集室へ。正解者のなかから2人にサンロード吉備路ランチバイキング無料ペアチケットを贈ります。
【応募期限】 5月31日(金)
【3月号の答え】 適正化推進
【3月号の当選者】 森安愛子さん(清音三因)、本行富美子さん(見延)
■応募先 〒719-1192 中央一丁目1番1号 総社市役所企画課

市民憲章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。
1 郷土を大切に
美しい環境をまもりましょう。
1 生涯学び
明るい家庭をきずきましょう。
1 たがいに助け合い
あたたかいまちをつくりましょう。

市の花・木・鳥

- ◎市の花/れんげ
- ◎市の木/もみじ
- ◎市の鳥/タンチョウ