

自然の中での出会いツアー

『山あい川あい越知で愛ツアー』

清流仁淀川が流れる越知町で、1泊2日で今話題のラフティング体験や野外バーベキューを楽しんだりしながら、お互いの交流を深めるツアーです。

このツアーに参加してくれる20歳以上の独身男女を募集中です。自然の中で素敵な出会いのキッカケをつかみませんか？

◆開催日

9月10日(土)・9月11日(日)

◆場所

清流「仁淀川」を中心としたツアー
宿泊は越知町町民会館

◆参加料(体験料および食事代込み)

男性4,000円、女性2,000円



コスモスの町で出雲いの予感

◆参加対象

- ・20歳以上の独身男性(男性は越知町・佐川町・仁淀川町・日高村・いの町・須崎市)
- ・20歳以上の独身女性(女性は高知県内)

◆申込方法

住所・氏名・年齢・性別・電話番号(携帯可)・メールアドレス(携帯可)を、電話またはFAX・Eメールにてお知らせください。

◆申込締め切り

9月5日(月)

※定員(男女各10名程度)に達し次第締め切りとなります。申し込みはお早めに！

◆問い合わせ

山あい川あい越知で愛ツアー実行委員会
(事務局担当/片岡)

高岡郡越知町越知甲1947-6(商工会事務所)

☎26-1181 ☎26-2318

メール ochisci@mb.inforiyoma.or.jp

仁淀川の森と水を考えるシンポジウム

仁淀川の再生を目指して

川の大切さや再生について考えるシンポジウムが今年も開催されます。今回は東日本大震災の被災地(宮城県気仙沼市)でカキ・ホタテ貝の養殖業を営む畠山重篤氏をお迎えし、地震・津波の貴重な経験談を話していただきます。皆さまお誘い合わせのうえご来場ください。

日時 8月21日(日)

受付13時〜開会13時30分

会場 土佐市「グランデール」

主催 仁淀川漁業協同組合

共催 仁淀川流域交流会議(高知

市・土佐市・いの町・日高村・

佐川町・越知町・仁淀川町)

第1部 基調講演など

第2部 交流懇談会(利きアユ会)

17時〜 会費4千円

問い合わせ

仁淀川漁業協同組合(いの町)

☎088-893-2300

小水力エネルギー地域学習会

小水力エネルギーについての地域学習会in仁淀川町を開催します。降雨量が多く地形が急峻な仁淀川町には、至る所に発電可能ポイントがあり、県内一の可能性を秘めています。参加費は無料ですので、この機会に小水力エネルギーについて学んでみませんか。

日時

8月28日(日)

14時〜

場所

中央公民館(和室)

主催

高知小水力利用推進協議会(尾崎県知事が顧問です)

問い合わせ

☎32-2688(片岡)

17時30分〜21時

メール

kurikei@rio.odn.ne.jp



夏に子どもがかかりやすい代表的な病気

ヘルパンギーナ 高熱、のどの痛みが特徴

感染経路 咽頭分泌物に含まれるウイルスの飛沫

感染か、便に排泄されたウイルスの経口感染です。毎年五〜九月に流行します。最もかかりやすい年齢は一〜五歳です。潜伏期間は二〜七日くらいで、全経過は三〜七日程度です。

症状 突然39度前後の高熱が出て、口腔粘膜に水疱や浅い潰瘍（かいよう）ができます。咽頭の水疱は最初一〜二ミリのものが二、三日で五ミ以内の黄灰白色の浅い潰瘍に変化します。この水疱がつぶれたり、また潰瘍

乳幼児 夏の健康管理について

ができるのとどが染みて、唾液を飲み込むのもつらくなります。

手足口病 手足口に発疹。発熱はほとんどなく子どもは比較的元気です

感染経路 咽頭分泌物に含まれるウイルスの飛沫感染か、便に排泄されたウイルスの経口感染です。最もかかりやすい年齢は一〜五歳です。潜伏期は三、四日くらいで、全経過は一週間程度です。

症状 手のひらや指、ひじ、足の裏、ひざ、おしり、口腔内に水疱性の発疹が現れます。乳児は特におしり、ひじ、ひざに発疹がよくみられます。発疹は時にかゆみを伴います。発疹は二、三日で褐色の斑点になつて、五、六日で消失します。口腔内の発疹は口唇の内側、頬の内側、舌、上あごの内側にでき、潰瘍になるので水が染みて痛みを伴います。このため、哺乳力の低下や口から物が食べられなくなり、脱水症状を起すことがあります。

プール熱(咽頭結膜熱)

プールに入らない子にもうつります

感染経路 口、鼻、のど、目の結膜から体内に入り感染します。一般的には乳幼児が多く感染します。主に保育所(園)、学校などで感染することが知られてい

ますが、感染者のくしゃみや、タオルなどを共有することによつて感染することもあります。

症状 感染後四、五日間の潜伏期間を経て、突然38〜40度の高熱が四日〜一週間続きます。またのどの腫れと結膜炎を伴います。のどの腫れがひどい場合はへんとう炎になることもあります。結膜炎を伴う場合は、目が真っ赤に充血します。

発熱、結膜炎、のどの腫れの三つの症状は、必ずしも同時に現れないことが多いので、注意が必要です。



夏の感染症対策

高熱が出たら、体を冷やす

乳幼児が高熱を出したときは、体を冷やすようにしましょう。ポリ袋に入れた氷や保冷剤をタオルで包み、太い血管が通っている脇の下や太ももの付け根に当てるとよいでしょう。厚着をさせたり、布団をかけるなど、体に熱がこもり、体温が上がります。薄着にして、かいた汗が蒸発しやすいようにしてください。エアコンは、冷やしすぎないように、風が直接当たらないようにしてください。

水分を補給する

乳幼児は、熱が出て汗を多くかいたり、下痢や嘔吐(おうと)を繰り返したりして、体内の水分や塩分が失われ、脱水症状を起すことがよくあります。水分や塩分が失われたら、その分を補給することが大切です。脱水症状がひどくなると、点滴による治療が必要になります。水分を受け付

けず、尿が出ない場合などは、脱水症状が進んでいる可能性があるので、早めに医療機関で受診してください。

無理に食べさせない

「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」では、口の中やのどに水ぶくれができたり、のどが腫れるなど、痛みを伴う症状があります。痛がる間は、無理に食べさせる必要はありません。母乳やミルクを中心に与え、それも難しければ、イオン飲料などの水分を取るだけでもかまいません。刺激の少ない軟らかいものを、欲しがるときに少しずつ食べさせるようにするといいでしょう。のどの痛みがあるときは、硬いものや熱いもの、塩味や酸味の強いものを食べると、痛みが特に強くなるのでこれらの食べ物は避けてください。



夏は親も子どもストレスがたまる季節です。暑さの中での生活を乗り切るには、特別な方法はありませんが、大人と同じように子どもも規則正しい生活を送ることが大切です

・生活リズムを整え十分な睡眠をとれるようにしましょう。

・汗をかいたら水分を補給しましょう

・エアコンを利用するとき、温度設定に注意し、直接風が当たらないようにしましょう。

・細菌性食中毒が多発する時期ですので、手洗いをきちんと行い、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。

子どもの具合が急に悪くなったときには

〇こうちこども救急ダイヤル

「子どもの具合が悪くなったけど、受診した方がいいの？」と迷った時に、看護師が電話で相談にお応えします。

☎ #80000 または
☎ 088・873・3090

相談日 金曜日・日曜、祝日、
年末年始

相談時間
朝8時から深夜1時まで

〇夜間・休日に医療機関で受診するときは

「高知市急患センター」で受診してください。

高知市丸ノ内1丁目7-45
総合あんしんセンター1階

☎ 088・875・5719

診療時間

・月曜～金曜日

8時から23時まで

・土曜日

8時から翌朝8時まで

・日曜・祝日・年末年始

9時から22時

(休憩時間あり)

〇お近くに救急センター

医療機関がないときは

「高知県救急医療情報センター」にお電話ください。電話による二十四時間体制で、

今診療している医療機関を紹介します。

☎ 088・825・1299

仁淀地区でメタボ健康教室が開催されました

6月23日 仁淀多目的研修集会施設でメタボ健康教室が開催されました。一般社団法人高知医療再生機構の管理栄養士・水島直子氏による「お腹周りをすっきりさせる食事についての一工夫」と題しての講話や、仁淀地区の保健師による「健診結果のみかた」「メタボって何？」の講話がありました。教室には8人の方が参加して、和やかな雰囲気の中お話を聞かれました。



和やかな雰囲気の教室

《メタボ健康教室の今後の開催予定》

池川地区：8月25日（木）池川総合支所

吾川地区：秋ごろ開催予定（日程未定）

どなたでも参加できますので、ぜひお気軽にご参加ください。参加ご希望の方は、お住まいの地区の保健師までご連絡ください。

申し込み・問い合わせ

仁淀川町役場保健福祉課 ☎ 35-0888

池川総合支所健康福祉課 ☎ 34-2321

仁淀総合支所健康福祉課 ☎ 32-1132

小児医療講演会

仁淀川町と中央西福祉保健所では、小児医療講演会を開催します。

申し込みは不要です。講演後、乳幼児用品のバザーもあります。

おじいちゃんやおばあちゃんへの参加も大歓迎です。お問い合わせのうえご来場ください。

日時

8月30日（火）
10時～11時30分

場所

中央公民館3階 会議室

講演内容

子どもの病気とその対応

講師

高知県・高知市病院企業
団立高知医療センター
総合周産期母子医療センター
長 吉川清志氏

問い合わせ

仁淀川町役場保健福祉課
☎ 35-0888

