

## くしまっこを紹介します

### 神戸雄一詩碑祭コンクール

11月15日、市文化会館で第31回神戸雄一詩碑祭が行われました(主催:串間市文化協会)。

今年は小・中・高校より詩132篇、短歌101首、俳句140句、合計373点の作品が寄せられました。入選した皆さんと特選作品をご紹介します。

【詩】特選 村中なつみさん(都井小5年)▽優秀賞 日高愛梅さん(福島小1年)、加藤美里さん(同3年)、渡邊むすびさん(市木小2年)▽佳作 川端花笑さん(市木小1年)、中山優花さん(同2年)、坂ノ上大祐さん(都井小3年)、脇元楓花さん(福島小6年)

【短歌】優秀賞 濱田輝羽さん(有明小3年)、江藤瑞星さん(福島小6年)▽佳作 菅我千楽さん(市木小3年)、古川駿さん(福島小4年)、森本豊さん(大束中2年)

【俳句】特選 立本翔大さん(金谷小3年)▽優秀賞 江藤鉄平さん(金谷小2年)、浅野聖奈さん(同4年)、黒木咲弥さん(福島小6年)▽佳作 久保田珠利さん(福島小1年)、轟俊星さん(金谷小2年)、福原輝羅さん(同2年)、大下桃華さん(市木小5年)、松山千笑さん(天平小6年)、宮川めぐみさん(大束中3年)



【詩】●特選

黒板

都井小学校5年 村中なつみ

わたしは黒板

教室にいる

いつものように先生がかく

赤青黄白

いろんな色にそまっついていく

ああくすぐつたい

休み時間にみんなが消す

どんどんきれいになっていく

ああ気持ちいい

みんなが帰ると

一人ぼっち

今日もがんばったから

休けいしよう

よし明日もがんばるぞ

【俳句】●特選

子どもの日

家族の中で 主役だけ

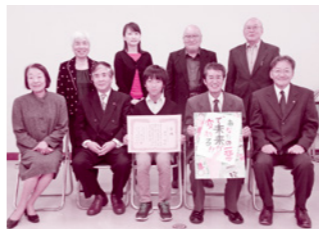
金谷小学校3年 立本翔大



### あなたの一票で 未来が変わる!

平成26年度(第66回)全国児童生徒「明るい選挙啓発ポスターコンクール」において、大束小学校6年の井手快くんが「公益財団法人の選挙推進協会会長・都道府県選挙管理委員会連合会会長賞」を受賞しました。全国応募数(小学校の部)は5,284校66,106人で、そのうち小学校の部の入選作品は全国で30作品のみ。

12月1日(月)に市役所で伝達式が行われ、市選挙管理委員会や教育長などが出席。お祝いの言葉を贈られています。井手くんは「受賞できたのは先生や周りの方の指導のおかげ。このポスターで、一人ひとりの投票で未来の生活が変わっていくというメッセージをたくさんの方に伝えたい」と話していました。



Health Knowledge

## 健康マメちぎ

### インフルエンザのお話

串間市の皆さま、明けましておめでとうございます。本格的な冬の到来を迎えましたが、お元気で過ごしてはいかがでしょうか。新年早々、風邪をひいてしまつて、せつかくのおめでたい気分も半減してしまいますね。さらに、ただの風邪ではなく、この1月から2月に流行のピークを迎え、猛威をふるつというあの怖いウイルス…。インフルエンザウイルスに感染してしまつたら、本当の意味での寝正月になりかねません。今回は、このインフルエンザについてお話ししたいと思います。

### インフルエンザの症状

一般的な風邪症状といえは、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの呼吸器症状ですが、インフルエンザウイルスに感染すると1日〜3日ほどの潜伏期間を経て38度以上の高熱、関節の痛み、強い悪寒、頭痛といった全身の症状が突然現れるのが特徴です。免疫力の低下で重症化し、肺炎や脳炎などの重い合併症を引き起こし、命にかかわる場合もあります。特に、高齢の方や、乳幼児、持病のある方は注意が必要です。

### インフルエンザの予防

インフルエンザの感染経路は、飛沫感染と接触感染です。積極的に感染経路を断つことを心がけてください(うがいや

手洗い、湿度を保つ、流行時人ごみへの外出は避けるなど)。

また、インフルエンザの流行シーズン前にワクチンを接種することで、インフルエンザに感染しにくくなり、もしインフルエンザに感染してしまつても、比較的軽い症状ですむことがあります。

### インフルエンザの検査

インフルエンザは、風邪とは違い症状も重く、合併症の危険もあることから、インフルエンザであるかどうかを的確に判断する必要があります。そのため、多くの医療機関では、インフルエンザウイルス抗原を検出する迅速検査キットが用いられています。この検査キットは、15年ほど前にインフルエンザ治療薬と共に開発が進んだようで、それまでは、血液での抗体検査を行い、結果がでるまで3日ほどかかっていました。現在は、この検査キットのおかげで、15分程度で結果を知ることができます。検査方法もとても簡単で、綿棒を使って鼻やのどをぬぐい、採取した液を試薬と反応させてインフルエンザウイルスがいるかどうかを調べます。

### インフルエンザ検査のタイミング

発症初期に病院でインフルエンザ検査をして陰性判定だったのに、時間を置いて、もう一度検査したら陽性判定だった。といった経験はありませんか。これ

は、発症してすぐ検査を行ったため、インフルエンザウイルスの数が少なく、検査キットでは判定できなかったことが原因です。検査キットで正確な結果を得るためには、発症から少なくとも12時間以上必要と言われています(現在は、少ないウイルス量でも感知できる検査キットも開発されています)。

また、抗インフルエンザ薬は、体内でウイルスが爆発的に増殖する前の服用で効果が高いと言われています。検査の正確性を重視するあまり発症から検査まで時間をあけすぎるのもいけません。

### インフルエンザにかかってしまったら

インフルエンザの感染が疑われたら、病院で医師の診察を受けてください。インフルエンザには、一般的な風邪薬では効果は期待できないうえ、合併症を引き起こす可能性もあります。たとえ、検査結果が陰性であっても、医師は検査結果だけでなく、患者さんの生活環境などを総合的にみて診断します。インフルエンザと診断されたら、処方された薬を指示された期間きちんと服用することが大事です。

完治までには、10日前後かかると言われています。その間は人のためにも、自分のためにも、不要な外出を避け安静にして、睡眠、水分、栄養を十分にとりましょう。