



5歳以下のお子さんは、体の不調を言葉で表すことが上手ではありません。そのため、色々な症状を「お腹が痛い」と表現してしまふことがあります。

発熱や下痢・嘔吐と違い、症状の見えにくい痛みの訴えはしっかりと観察することが重要です。

●痛みの訴え方で判断
《様子をみましょう》
●強い痛みのお腹ではなく、お腹をさすると痛み

を訴えない

●ウンチのあとには痛みが治まる

●便の表面に血が少し付いているが、中には混ざっていない

●下痢が続くが、水分などはとれている

《すぐに受診を》

●お腹を触るだけで痛がり、お腹がパンパンに張っている

●急性腹痛の疑い

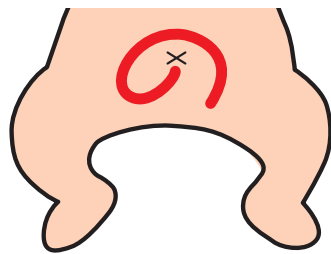
●痛みを常に訴え、どんどんぐんぐんしてくる

●10分ほどの周期で痛みを訴える

●家庭でできること

●湯たんぽやカイロなどでお腹を温める(タオルを巻くなど温度調整し、やけどに注意する)

●ゆっくりとおへそから下の下腹部を「の」の字を書くようにさする



「の」の字を書くようにさする

●意外と多い乳幼児の便秘
子どもの腹痛の3〜4割は便秘とされています。お腹を痛がっている時に、「ゴロゴロとお腹が鳴っているのは便秘のことが多いです。」

便秘とは、便が3〜4日出ないことだけでなく、毎日出て硬くておしりが切れてしまうことも含まれます。排便時の痛みがあると、お子さんも排便をいやがり、排便を抑えようとしてしまうことがあります。生活習慣を整えて、良い排便習慣をつけましょう。

《食生活》

次のことに心がけましょう。

●1日3食、規則正しく食事をする

●水分を十分に取る

●食物繊維の多い食品をとる

《ストレスを減らす》

いっぱい遊んで体を動かす、笑顔で過ごしましょう。

《トイレに座る時間を持つ》

便意をもよおしやすい時間は個人差がありますが、1日の中でゆっくりとトイレに座って排便を待つ時間を持つようにしましょう。

《頑固な便秘には》

なかなか改善しない時には病院で便を出しやすくする薬などを処方してもらいましょう。

健康長寿課(すくやか内科) 087-0888

石碑探訪 10

呉石先生書道碑

西脇呉石(静)は明治12年(1879)に勝山町下元祿の西脇紘家に生まれた。西脇家は小笠原氏の家臣で、実父の紘は剣道の達人鈴木定七の高弟である。静は幼少して分家である西脇要右衛門家の養子となった。養父の要右衛門は8代藩主長守公の右筆を勤め、サヤマ流の書道の名人であった。静は5歳にして神童と讃えられるほど早くから書に才能を現し、16歳にして大野篠座神社に職を書いて奉納する程の腕前であった。その後、日本を代表する書道家として活躍することになる。

明治25年に成器尋常高等小学校を卒業し、福井師範学校に入学した。卒業後は大阪に出て村田海石に師事した。奥儀を窮め、師より「呉郡ノ石打テハ善ク鳴ル」の故事から「呉石」の号を授けられた。その後、明治34年には県立福井高等女学校、同40年には東京府青山師範学校の教諭を



勤めるなどした。大正6年(1917)に文部省の委嘱を受けて、国定書方手本を揮毫した。その後、長く東京商科大学などで書道を教授した。その間「文化書道講座 全十三巻」など、数多くの著作物を発行する一方、各地で個展を開いた。

その後公職を辞し、好書家の需に応じ揮毫し、晩年は文化書道会を主宰し書道の普及発展に寄与した。漢詩や南画にも才能を発揮し、昭和45年(1969)逝去した。同47年、呉石を敬慕する人々により、市内を見下ろす長山に碑が建立された。市内には呉石の手になる書が多く残され、石碑にも呉石と刻まれているものが多い。

お詫びと訂正(石碑探訪8)
誤 木根橋出兵念忠碑
正 木根橋出身忠碑
追加掲載 石碑探訪7で掲載した山内牧吉氏について、新しい資料が発見され、昭和7年に同氏は鹿谷村長から金盃1個と火鉢1対が、山内實と請負人の牧野久三郎には火鉢1対が感謝状とともに贈呈されていることが分かりました。

市史編纂室 山田 雄造

おすすめ図書

勝山市立図書館 ☎88-6000 ホームページ <http://tosyokan.city.katsuyama.fukui.jp/>

一般図書

「秘密保護法は何をねらうか」
～何が秘密? それは秘密です～
清水 雅彦/共著 高文研

国家の安全保障に関する秘密を漏らしたり、手に入れると最高で懲役10年になる「特定秘密の保護に関する法律案(秘密保護法案)」。その内容や問題点、法案の真のねらい、これまでの国家秘密保護法制の流れなどを論考する。

中高生図書

「ナーダという名の少女」
角野 栄子/著 KADOKAWA

リオデジャネイロに住む15歳のアリコは、初めて一人で映画を見に行った日に、右目は翡翠色、左目は水色の少女ナーダと出会った。自由奔放なナーダに惹かれるアリコだったが、そのうちナーダの秘密を知ることになり…。ブラジルに住む少女の友情と恋愛の成長物語。

こども図書

「僕は46億歳。」
～親子で読む、壮大な「地球史」カレンダー～
豊田 充穂/作・絵 学研教育出版

僕は地球。僕の年は46億歳。僕が生きてきた「46億年」という時間はどんな長さなのだろう…。1年間のカレンダーに46億年をつめこんでみると、僕がどんな道を歩いてきたかがよくわかる!

人口の動き

	1月末現在	自然動態			社会動態			1月末現在	月間増減
		出生	死亡	計	転入	転出	計		
男	12,061人	8	-13	-5	14	-18	-4	12,052人	-9人
女	13,205人	4	-13	-9	2	-12	-10	13,186人	-19人
合計	25,266人	12	-26	-14	16	-30	-14	25,238人	-28人
世帯数	8,100世帯							8,099世帯	-1世帯

3月の納税

3月の納税はありません。

交通事故発生状況

※高齢者=65歳以上

件数内訳	平成26年2月末	前年比
総件数	96件	-16件
人身事故(うち高齢者)	13件(3)	+5件(0)
死者(うち高齢者)	0人(0)	0人(0)
傷者	14人	+6人
物損事故	83件	-21件

勝山警察署

「書道の安心掲示板」
「ドロボウに注意!!」

昨年、勝山市内では、住宅などへの侵入盗が多発し、被害にあった住宅の80パーセント以上が無施錠で、きちんと施錠していれば防げたと思われるものがほとんどでした。ちょっとした外出や住宅近くの田畑へ出かける時でも、窓や玄関戸に確実に鍵を掛けてください。

防犯対策の三掛け!

「鍵掛け、声掛け、心掛け」
防犯は不安を取り除き、安全を確保するもので、自分のためだけではなく、家族や地域に安心を与える対策です。

○鍵掛け
付いている鍵は確実に掛けましょう。

○声掛け
日常のあいさつなどで声を掛けましょう。

○心掛け
防犯に対する気持ちを忘れずに!

勝山市安全安心推進審議会