

とんぐり通信 No268

どんぐりこどもクリニック 2026.8.1 発行

〒035-0073 青森県むつ市中央2-5-5

☎(代表) 0175-24-5656

ホームページ <http://donguri-kids.net>



夏カゼが流行しています！

夏休みも中盤になり、夏カゼと呼ばれるヘルパンギーナや手足口病が出てきています。

どちらもエンテロウイルスと呼ばれる腸管で増殖するタイプのウイルスが原因となる感染症です。

主な症状は、

●ヘルパンギーナ：高熱、口蓋垂（のどちんこ）周囲の口内炎

●手足口病：口腔内の口内炎、手掌足底の水疱、膝やお尻の丘疹

ですが、原因となるウイルスが複数ある上に、ごく近縁のウイルスであるため、両者が混合したような症状となる場合があります。（口の中はヘルパンギーナだが、手足にも発疹ありなど）

治療は症状を和らげる対症療法のみで、口当たりの良い物を小まめに摂取し、高熱で辛い時は解熱剤を使用して様子を見ることになります。

症状は数日から1週間程度で和らぎますが、口からは2週間、便からは1カ月程度ウイルスが排出され周囲への感染力が長く続くため、特にオムツの取り扱いや良く触る場所の消毒に注意が必要です。

アルコール消毒は効果が低いため、熱湯や塩素での消毒に加え、石鹸手洗い（皮脂ごとウイルスを洗い流す）を心がけましょう。

保育園等の集団生活は、本人が集団生活に問題がある間だけお休みする、具体的には発熱が無くなり通常の給食が食べられる状態ならば当園OKということになります。

とはいえ、大人が思っている以上に、子どもにとっての保育園生活はパワーが要求されます。

無理に登園させることなく、病児保育を利用するなども含め、子ども中心の療養をさせてあげてくださいね。

院長

水の事故に気をつけて！

暑い毎日です。ひと時でも暑さをしのごう！！でも、山には、クマが・・そこで海や川へ行かれる方も多いと思われます。海や川へ出かけなくても家でビニールプールを出す、お手軽にお風呂に浅く水を入れて水遊びをすることもあるのではないのでしょうか。そこで、気をつけることを書きますね。

☆海

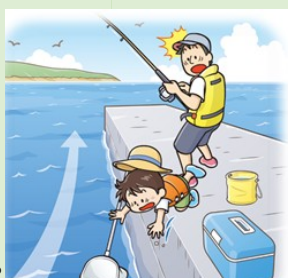
監視員がいるなど適切に安全管理がされている海水浴場の指定された遊泳エリア内で遊ぶ。

遊泳禁止の場所では絶対に泳がない。

海の状況は、日ごと、時間ごとに変化します。満潮干潮をしっかりと把握しましょう。

☆川

川の流れは、一見、穏やかに見えても、地形の影響で流れが一定ではないことがあります。流れが穏やかそうでも油断禁物です。



☆プール

飛び込みやプールサイドからのジャンプは、重大な事故につながります。

遊具や台などの下にもぐってはいけません。

禁止事項が定められていたら必ず守りましょう。

☆ビニールプール、お風呂など

大人が洗髪や体を洗うときは、子どもを浴槽から出しましょう。子どもは、大人の後に浴槽に入れ、先に出しましょう。乳幼児は、10 cm程度の水深が

あれば溺れる可能性があります。いずれにしても大人が絶対に目を離さないことが大事です。

釣りなどでは、ライフジャケットの着用も必須ですね。ネットなどでも購入できます。

事務：かとう あつこ

8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 山の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22 臨時 休診
23 30	24 午前 休診 31	25	16	27	28	29

9月の予定

				休診日	午前診療	
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 臨時 休診	5 臨時 休診
6	7 午前 休診	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 敬老 の日	22 国民の 休日	23 秋分 の日	24	25	26
27	28	29	30			

HIGESTADIARY 1巻

インスタを見ていて、おもしろそう！とすぐに出張中の息子に画像を送ってAmazonで注文してもらい購入しました。

HIGEという著者とその子ども、奥様、ご両親や後輩との日々の出来事や会話が書かれたものでクスツというより、えーハハハと笑ってしまう内容です。

『病院の待合室や電車の中、静かなカフェで読むのは、おすすめしません』と忠告されています。

HIGESTADIARY 1巻



パパ、35歳まで
オムツだったって?!

(衝撃の図書館伝説)
● 病院の待合室 ● 電車の中 ● 静かなカフェ
この本を読むのは
おすすめしません。
著: HIGESTA

この本を読むときは、声を出して笑っても良い場でお読みになってください。2ページぐらいの短さで開いたところから読み始められますし、老眼強めの私には、字が大きいのも助かります。

あせも対策をしましょう !!

赤ちゃんや子どもはとても汗っかき。ちょっと動いただけで汗びっしょりとなります。

汗腺の数は、生まれたとき、すでに大人と同じ数あり、皮膚の面積に対して汗腺の密度がとても高く、このこともあせもの原因の一つです。

予防で大切なことは、必要以上に汗をかかせないこと。外では、しょうがないとしても室内では、エアコンなどを上手に使い、室温に気を付け、洋服は通気性の良いものを選びましょう。

汗をかいたらすぐに対処することが大切です。シャワーで流すのが一番ですが

それができないときは、濡れタオルでポンポンと拭きましよう。そのあと保湿ケアも忘れずに！



子どもは大人の3倍近く汗をかく！

接種忘れの予防注射ありませんか？

長い休み(夏休み・冬休み)のうちに計画的に予防接種を受ける事をおすすめします。

MR・おたふく→1歳児と年長さん

日本農園→3歳児と一年後の追加接種・Ⅱ期は、4年生二種混合→6年生 子宮頸がん→6年生(女の子のみ)

期間を空けて複数回の接種が必要なワクチンもあります。夏休みと冬休みか春休み(学校を休まなくてよい)にというように予定も立てる事が出来ます。

接種機関が過ぎてしまうと公費(無料)での接種ができなくなります。市からお知らせも届いているようです。ご確認の上、予約してご来院してください。

今月の○×クイズ

日焼け止めと虫よけスプレー
先に塗るのは日焼け止め

前回の回答 ○

Q: ヒマワリの名前の由来は、花を太陽に向けて動かすから

A: 太陽の移動につれてお花の向きが変わることから名づけられ、英語でもサンフラワーと呼ばれています。ただしこの動きは生長が盛んな若い時期だけで、成長して花が咲いてからは東か西を向いたままほとんど動かないそうです。