



ほけんだより 7月号

令和7年6月30日
国立保育園
園長 中澤 ゆう子
看護師 杉山

暑い日が続くようになり、今年も熱中症に注意しなければなりません。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。喉が渇いていなくてもこまめに水分摂取をするように心がけましょう。園でも、熱中症指数を確認しながら、水遊びをなどの遊びを楽しみたいと思います。

夏に多い感染症

夏に多くみられる感染症は、予防を心がけていても、かかってしまうことも多くあります。感染症予防の基本は、手洗いとうがいです。せっけんをよく泡立て、こまめに丁寧な手洗いを心がけましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



プール熱（咽頭結膜熱）

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎（はやり目）

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

とびひ（伝染性膿痂疹）

強いかゆみ特徴的です。透明な水ぼうがで、白くにごってきます。かきむしることで水泡が破れ周りにも移り広がります。

水いぼ（伝染性軟属腫）

2～5 mm程度の半球状でやや硬く真ん中がくぼんだいぼがで、中に感染力の強いウイルスが入っています。つぶれた水いぼ部分を触った手で別の場所をひっかいたり、脱落した皮膚が別の場所に接触するなどして広がっていきます。わきの下・わき腹・足の付け根によくできます。皮膚のバリア機能未熟な乳幼児やアトピー性皮膚炎の子がなりやすいので、予防のために保湿が大事になります。

水遊びOK？ チェックリスト

子どもたちの大好きな水遊び。元気に楽しくできるように、毎朝の体調チェックをお願いします。

- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 食欲はありますか？
- ☐ 前日、よく眠れましたか？
- ☐ 目やにや充血はありませんか？
朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。
- ☐ せき・鼻水は出ていませんか？
咳、鼻水がひどい場合は、症状が悪化する可能性があります。
- ☐ 気管支拡張剤のテープ（ホクナリンテープ等）は貼っていませんか？
ホクナリンを貼っている時は、病状の悪化にもつながります。水遊びの有無に限らず必ず担任にお伝えください。
- ☐ 耳の痛みや耳垂れはありませんか？
- ☐ 皮膚に異常はありませんか？
虫刺されによる傷やただれ、水いぼの掻壊しの傷が乾燥していない場合は水遊びは避けましょう。とびひにも繋がりますので、必ず保護をしてください。

6月の感染症

- ・ 感染性胃腸炎 1名
※診断はされていませんが、幼児クラスで腹痛を伴う下痢や軟便が数日続く子が増えていました。国立市でも胃腸炎の報告が多いと園医より伺っています。発熱がなく元気だとしても、感染症拡大防止のため下痢や軟便が続く場合は、受診をしていただき、通常便に戻るまでは登園はお控えください。
- ・ 溶連菌感染症 1名

7月の予定

- 7/15 1.2歳児身体測定
- 7/16 3.4.5歳児身体測定

「はじめまして」

この4月からくにたち南口診療所の所長に就任した星合美奈子です。これから園医を勤めさせていただきます。昨年度まで35年間、地元山梨で小児科専門医として大学病院や地域の中核病院で勤務してきました。診療所では、赤ちゃんから高齢者まで幅広い年代の皆さんのかかりつけ医として診療しています。園でお預かりするお子さんやその保護者の皆さんと、小児科医としていろいろな関わりを作っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

今後は時折、保護者の皆さんが子供の健康や病気について知りたい情報を発信していきたいと思います。今回は、「夏かぜ」について少しお話しします。いわゆる夏かぜは、ヘルパンギーナ、手足口病そして咽頭結膜熱（プール熱）を指します。どれも急な発熱と咽頭痛、食欲低下といった症状で、何が違うんだろうと思うかもしれませんが小児科医は症状で診断をしています。ヘルパンギーナは比較的高熱で咽頭、主に口蓋と言われる喉の上のところが赤くそこに水泡や白い発疹ができます。喉が痛いので、ミルクや食べ物を飲み込むのを嫌がります。同じような症状に加えて、手足、特に手のひらや足の裏に水泡のような赤いプツプツした発疹が出たり、同じような発疹が肘の内側やお尻に出ている時は手足口病と診断します。この2つはエンテロウィルスという沢山の種類があるウィルスグループの感染症で、それぞれ型が違うためひと夏に何度も流行したり罹ったりします。ほとんどは軽症で1～2日の熱で元気になりますが、稀に髄膜炎や心筋炎といった重い病気を引き起こすことがあります。咽頭結膜熱はアデノウィルスが原因で、高熱、咽頭痛のある真っ赤な喉、目の充血や目ヤニが特徴です。目の症状がはっきりしないことや、高熱が比較的に長く続くことがあります。川崎病という入院治療が必要な病気と見分けがつかないこともあるので、高熱が3～4日続く場合は繰り返し小児科を受診してください。アデノウィルス感染症には流行性角結膜炎（流行り目）もありますが、これはアデノウィルスの型が違い夏かぜとは区別して考えましょう。目の症状が重く眼科受診が必要です。大人も罹りやすいので、うつらないように手洗いやタオルを分けるといった感染対策が特に重要です。

夏かぜは暑い夏場に高熱になるので、脱水には特に注意が必要です。エアコンを使い室温を上げないようにして、こまめに水分補給をしてください。高熱や咽頭痛で水分がとりづらい時には、解熱鎮痛剤も上手に使ってください。



くにたち南口診療所

ほしあい みなこ
星合 美奈子先生

外来担当表・診療時間

外来診療担当表		三多摩医療生活圏南口 くにたち南口診療所					
診療時間	月	火	水	木	金	土	休
午前 9:00～12:00 [受付: 8:45～11:30]	星合	福井	星合	米倉	星合	星合・土曜日 福井・日曜日 星合・祝日	
午後 13:30～17:00 [受付: 13:00～16:30]	星合	星合	星合	米倉	星合	星合・土曜日 西川・日曜日	

休診日：日曜日・祝日・第4水曜日午後
土曜日は中学生から対応 / 火曜日は小学生から対応

診療科目
星合美奈子：内科・小児科・循環器内科・循環器小児科
米倉玄昭：内科・小児科・外科・総合診療科・家庭医専門医
福井寿樹：内科・神経内科・脳神経内科・消化器内科・消化器外科・泌尿器科
伊藤加奈枝：内科・外科・総合診療科・小児科・小児科専門医
田中西佳 / 福井 綾 / 福井 裕太：内科・循環器科・皮膚科・泌尿器科・産婦人科
西川なおり：肝臓病専門外来・エコー検査
佐藤文美：整形外科・リウマチ科

↑ クリックすると拡大表示されます ↑

月曜日～金曜日

午前 9:00～12:00

受付 8:45～11:30

午後13:30～17:00

受付13:00～16:30

休診日：日曜日・祝日・

第4水曜日午後

土曜日（午前のみ）

午前 9:00～12:00

受付 8:45～11:30

第1土曜日のみ

整形外科

午前10:00～12:00

受付 8:45～11:30

臨時休診について

星合所長が学会参加のため、臨時休診といたします。定期通院の方は日程調整にご協力をお願いいたします。

7月11日（金）：臨時休診

外来担当医の変更について

外来担当医が下記の日程で変更となります。ご了承ください。

7月 9日（水）星合所長 ⇒ 米倉医師

8月12日（火）福井医師 ⇒ 星合所長

8月15日（金）星合所長 ⇒ 米倉医師

9月22日（月）星合所長 ⇒ 米倉医師