



だいごう
第2号
れいわねんがつにちほっこう
令和8年7月10日発行
かごしまだいがくきょういくがくぶ
鹿児島大学教育学部
ふぞくしょうがっこう
附属小学校

体調をくずす人が増えています



れいわねんだいしゅうかごしましかんせんしょうじょうほう
令和8年第25週の鹿児島市感染症情報によると、下の感染症が上位、5疾患となっています。

- 1 手足口病
- 2 COVID-19 (新型コロナウイルス感染症)
- 3 感染性胃腸炎
- 4 RSウイルス
- 5 A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(※注1)

COVID-19 は、喉の痛みや、頭痛、胃腸炎など、風邪の症状と似ているところもあるため、十分注意しましょう。

※注1：A群溶血性レンサ球菌咽頭炎とは

A群レンサ球菌による上気道感染症。乳幼児では咽頭炎、年長児や成人では扁桃炎が現れ、発赤毒素に免疫のない人は猩紅熱といわれる全身症状を呈する。気管支炎を起こすことも多い。発疹を伴うこともあり、リウマチ熱や急性糸球体腎炎などの二次疾患を起こすこともある。

感染症予防や体調を整えるためにできること

- 1 こまめに手洗い・うがいをしよう。
- 2 換気をしよう。
- 3 丁寧に歯をみがこう。(口の中を清潔に保つ)
- 4 睡眠をじゅうぶんとうろう。



- 5 バランスのとれた食事をとうろう。
- 6 適度に体を動かそう
- 7 こまめに水分補給をしよう
- 8 体調が悪いときは無理せず休もう



脊柱側弯症について

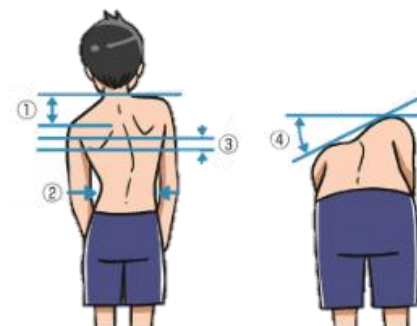
先日の第1回学校保健委員会で、校医の先生から、「脊柱側弯症は、早期に発見しなければ、治療に困難を来すことが多いので、日常的なチェックが必要である」と、ご助言いただきました。保護者に皆様にも、毎年4月に保健調査票で確認をお願いしていますが、再度、下の図を見ながら確認してください。気になるチェックポイントがありましたら、早めに整形外科を受診するようお願いします。

脊柱側弯症ってなんだろう？

- 背骨が左右にカーブする病気で、思春期の女子に多いと言われています。
- 原因はまだはっきり分かっておらず、進み方も人によって違います。
- 自覚症状がなく、自分では気づきにくいこともあります。

4つのチェックポイント

- 1 肩の高さに左右差がある。
 - 2 ウエストラインに左右差がある。
 - 3 肩甲骨の位置に左右差がある。
 - 4 前屈した背面の高さに左右差がある。
- (膝を伸ばしたままで、掌を合わせて両足の中央にくるようにして、前かがみになる)



近視について

「画面と目は30cm以上離す。30分に1回は遠くを見る。熱中症や紫外線対策をしながら、外遊びをする。など、日々の中で、近視の進行を防ぐことが大切である。」と、助言していただきました。



校医の先生から近視についての本を提供していただきました。

読んでみると、マンガもあり、ふりがなも振っていますので、読みやすいと思います。保健室に置いてありますので、ぜひ、読みに行くよう御家庭でも呼びかけてください。

