

# ほけんだより



秋野小学校 保健室 令和4年6月14日



## 水泳指導が始まります！

三年ぶりとなる水泳の授業が始まります！楽しく安全に学習するためにも、日々の体調を整え、ルールを守って行動できるようにしましょう。

### ~前の日にしておくこと~

#### ① 早めに寝て、しっかり睡眠時間をとる

寝不足だと…泳いでいるときに具合が悪くなってしまう可能性があります。



#### ② 手と足の爪を切っておく

爪が長いと…泳いでいるときに、自分や友達を傷つけてしまうかもしれません。



#### ③ 体をきれいにしておく

みんなで入るプールです。前の日にはお風呂に入って清潔にしておきましょう。

### ~当日にすること~

#### ① 健康観察をする

頭が痛い、お腹が痛い、熱があるなど具合が悪いところがないか、体調を確認しましょう。



#### ② 朝ごはんをしっかり食べてくる

お腹が空いた状態だと力が出ませんし、途中で具合が悪くなってしまう可能性があります。



#### ③ 長い髪の子は、髪の毛を結んでくる

プールに入る日は、長い髪の毛の子は必ず結んできましょう。水泳帽子の中に髪の毛を全部入れなければいけません。お家で髪の毛を入れる練習もしておきましょう。

髪の毛は  
全部帽子の中  
にに入る！

※この他にも、病気やけがあるときは、事前にお医者さんに相談してください！



### 夏に流行る病気について

プール熱 (咽頭結膜熱)	39~40°Cほどの急な発熱。のどの痛み。目の充血・かゆみ・結膜炎、首のリンパ節の腫れ。飛沫感染。接触感染。【出席停止】
とびひ (伝染性膿瘍症)	虫されや湿疹をひっかいた傷から感染する。膿をもつた水泡ができる。つぶれてジュクジュクして、かゆみが強い。感染力が強い。接触感染。【治るまでプールは控えた方がよい】
みず 水いぼ (伝染性軟膿腫)	体や手足にあらわれる1~5ミリほどの半円状の光沢のあるいぼ。ひっかくと手にウイルスが付着し、手からその他の部位へ感染が広がる。接触感染。【治るまでプールは控えた方がよい】
アタマジラミ	激しい頭のかゆみ。髪の毛に卵(0.5~1ミリ程度。透明。橢円形。頭の側面から後ろに多い)。接触感染。【駆除するまでは水泳は控えた方がよい】
はやり目 (流行性角結膜炎)	結膜の充血。目やに。涙目、まぶたの腫れ。まぶしさ、かすみ。目のかゆみ。目の痛み。接触感染。【出席停止】

重要!

夏は、プールサイドや更衣室、タオルの貸し借りなどでうつる病気があります。健康観察を十分に行ってください。これらの病気を疑う場合は、まずは病院を受診し、医師の指示に従ってください。