



# ほけんだよい

秋野小学校 保健室 令和7年6月19日



## 水泳学習が始まります！

6月23日から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、日頃の体調を整え、ルールを守って行動できるようにしましょう。

### ～前の日に入ること～

#### 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。前の日はお風呂に入って清潔にしておきましょう。

### ～当日に入ること～

#### 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、髪の毛を短くするか結んでくる

プールに入る日は、長い髪の毛の子は短く切るか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。



## 知ってるかな？プライベートゾーン

プライベートゾーンという言葉を聞いたことがありますか？プライベートゾーンとは、水着でかくれるところと口をさします。この場所は、自分の大切な場所で、他の人に、見せたり、見たり、さわったり、さわらせたりしてはいけない場所です。水泳学習やキャンプ、修学旅行で友達と着替える機会が増えます。この機会に、プライベートゾーンを知ってほしいと思います。



髪の毛は全部帽子の中に入れる！

★（プライベートゾーン以外も含めて）自分の体は自分のもの、大切なものです。

★他の人のプライベートゾーンを見たり触ったりしてはいけません。

他の人の体も自分の体と同じように大切なものです。

★体のどこであっても、少しでもイヤな気持ちになったら「イヤだ」と言つていいです。がまんしなくていいのです。

ポイント



## アタマジラミについて

プールの水を介してうつることはありませんが、頭髪同士の接触や、タオル・くし・水泳帽など頭に触れるものの共用で感染します。必ず自分のものを使うようご家庭でもお話し下さい。アタマジラミの特徴は、フケとは異なり、指でつまんでも簡単に髪から離れません。また、卵は灰白色で、髪の根元近くに産み付けられます。

※プールの前に一度、お子さんの頭を見てください。もし、卵や成虫が見つかった場合は、病院を受診するか、薬局に相談願います。また、感染拡大を防ぐため、学校にもご連絡ください。ご協力よろしくお願ひします。