

# ほけんだより

プール前  
特別号

小原中部小

令和7年6月13日



## すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まります！

らいしゅう すいえいがくしゅう たの  
来週から水泳学習が始まりますね！樂しみにしている子も多いと思います。水泳は、体全体を使う運動なので、  
成長期のみなさんにぴったりなスポーツです。しかし、水の中で行う運動なので、「命」にかかる事故が起こる  
可能性もあります。十分に注意しなければいけません。また、プールに入ることで、体調をくずしたり、人に病気  
をうつしてしまったりすることもあります。決まりを守ること、体調を整えることを心がけましょう♪

### 安全に楽しくプールに入るために…

#### 1 家でやっておきましょう！

①つめきり



②耳そうじ



③早くねる



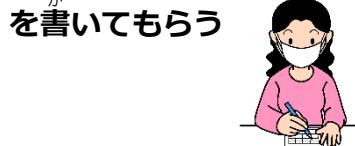
④朝ごはんを

しっかり食べる



④おうちの人へ

「水泳健康チェックカード」  
を書いてもらう



#### 3 プールに入っているとき

①体調がわるくなったら ②プールサイド

すぐに先生に伝える



では走らない



③ふざけない



④プールタオル



きまりを守って  
安全に泳ごう！



#### 2 プールに入る前に

①水着に着がえる前に

②ばんそうこうや  
鼻をかみトイレに行く ピンをとる



③水分をとる

水筒を持っていきます



⑤準備体操をしっかりする

#### 4 プールから出たら

①シャワーで体をよく洗う

体がかゆくなりやすい人は  
特によく洗おう！



②水分をとる



⚠持ち物をかりたり、かしたりするのは  
やめましょう。

病気やアタマジラミがうつることがあります



## おうちの方へ

#### ①水泳学習実施期間中のお子さんの体調管理について

来週から水泳学習が始まります。水泳学習は体がいつもの授業より疲れることが予想されます。水泳のある日の前後は、**睡眠をしっかりとるよう**お子さんにお声がけください。また、熱中症対策にもなりますので、水泳のある日は必ず**朝食**をとらせてください。

## ②水泳健康チェックカードの記入について

水泳のある日は、保護者の方に朝の体温や参加の有無の記入・サインをしていただき、必ず持たせてください。この水泳健康チェックカードがないと、**水泳に参加できませんのでご注意ください。**また、見学の場合は、理由を記入してください。

### ③アタマジラミの検査について

昨年度までは学校で実施していましたが、今年度からご家庭でお願いすることになりました。下記の検査方法を参考に、アタマジラミの検査を行ってください。心配のある場合は、ご連絡ください。

## ①アタマジラミとは

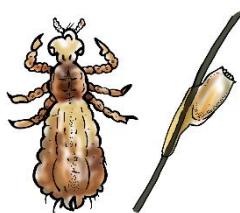
人の髪の毛に住みついて頭の血を吸って生きている虫。卵を産んで、人から人へうつる。

→清潔に置いていても、タオルやくしの貸し借り、髪の毛と髪の毛の接触、プールなどでうつることがあります。

## ②卵が付きやすい場所

耳の後ろや後頭部などの毛の根元に付きやすい。

## 【アタマジラミ】 【アタマジラミの卵】



卵の大きさは約1mmでフケのような白い塊。髪の毛の根元に付いていることが多く、くっついていてなかなかか取れない。

### ③ 症状

頭がかゆくなる ※髪の毛をきちんと洗っていても、かゆい場合は要注意です！

#### ④アタマジラミの検査方法と見分け方

お子さんの頭髪をすみずみまで見て、髪の毛にフケのような白いものがついていないかを調べる。  
※パッと見ただけでは分かりません。

耳の後ろや髪の毛の根元など髪の毛をよくかき分けて調べてください。

## ☆見分け方のポイント☆

アタマジラミの卵はフケの一種や皮脂のかたまりなどと間違えやすい。見分けるためには、指ではさんで引っ張ってみましょう！



フケや皮脂のかたまりは引っ張つたらすぐとれるが、卵は毛にへばりついて簡単には取れません。

## ⑤駆除の方法

- ・皮膚科や薬局に行き、アタマジラミ専用の駆除剤を使用する。
  - ・2週間ほど毎日洗髪し、目の細かいくしやブラシで髪をよくすく。