

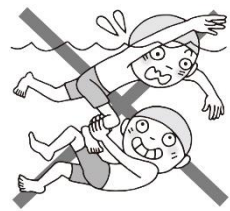
ほけんだより

令和6年5月28日(火)
 青柳小学校保健室
 第14号(プール学習号)
 おうちの人と一緒に読もう♪

もうすぐみなさんが楽しみにしているプール学習が始まります。安全で楽しいプール学習にできるようにしましょう。



プールで気をつけることは・・・？



プールやプールサイドでふざけない



プールサイドを走らない



プールに飛び込まない



先生の話をしっかり聞く



体調が悪くったらすぐに先生に言う



タオルなどの貸し借りをしない

前日しておくことは・・・？



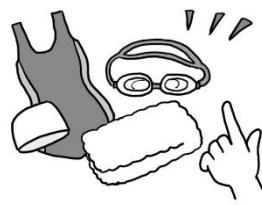
手と足の爪を切る



耳そうじをする



早く寝る



水着やタオルなどをチェックする

当日にすることは・・・？



朝ごはんを食べる



健康観察・体温測定



しっかり準備運動をする

健康観察のポイント ～いつもの健康観察にプラスして～

- △皮膚がかぶれていないか・ただれていないか
- △目が充血していないか・涙目になっていないか・目やにが出ていないか
- △耳が痛くないか
- △けがをしていないか

プールで気をつけたい病気

▲プール熱(咽頭結膜熱)

アデノウイルスが原因で、39℃前後の熱、のどが痛くなる、目が赤くなるなど。

▲はやり目(流行性角結膜炎)

アデノウイルスが原因で、結膜の腫れ、充血、目やにや涙が増えるなど。

▲水いぼ(伝染性軟属腫)

1～3mmくらいの白いイボができる。

▲アタマジラミ プールの前にチェック！！

頭のかゆみ、耳の後ろの毛の生え際に白い卵が見つかることがある。



○安心・安全なプール学習にするために、内科・眼科・耳鼻科検診において疾患や異常が見つかった場合、プール開始までに、医療機関を受診し、受診報告書を必ず提出するようお願いいたします。

○医師からプールに関して指示を受けている場合は、必ず学校にお知らせください。

○プールの中でも熱中症になる危険性があります。規則正しい生活を送るよう御協力をお願いいたします。