

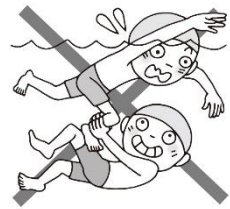
# ほけんだより

令和5年5月24日（水）  
 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



体調が悪くにな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・・・？



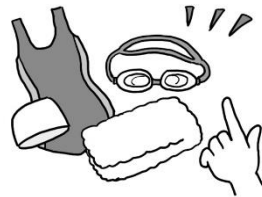
手と足の爪を切る



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。