



令和6年6月25日

せいわにししょうがっこうほけんしつ
 西和小学学校保健室

No.17 (プール号)



あした 明日から、いよいよプール水泳が始まります。みんなで楽しく安全にプール水泳を
 おこな 行うために、まえ ひ とうじつ き をつけてほしいことがあります。

まえ ひ
前の日

- 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ことがあります。
 9時には寝られると良いですね！
- 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 耳掃除をし、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。



プールカード 年 名前

プールがある日は、必ずプールカードで健康観察をお願いします。

月	日	体温	朝食	プールの参加について	お箸のつかみ方等へ (プールに入れぬ理由や指印に伝えないことなど)	保護者印	指印

* 朝ごはんが食べられない、体調の不安や確認に注意し、特に「早寝・早起き・朝ごはん」をして、元気な状態で学校に来ましょう。
 * 学校でも健康観察をしますが、気になる様子などがあれば「お箸のつかみ方等」へ記入ください。
 * 学校で体調がすぐれない場合は、入水する前に記入し、入水前まで記入し、入水後必ず記入し、記入し忘れたら必ず記入し直してください。
 * 記入忘れやカードの忘れがあった場合は、入水できません。必ず健康観察を記入し直してください。

プールがある日は、必ずていねいな健康観察をしましょう！
 健康・安全に水泳を行うために、朝ごはんも、しっかり食べてください。
※保護者印を、忘れずにお願いします。

とうじつ
当日(プールに入る日)

- 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よう。
 プールカードは、おうちの人の押印を忘れずに！
※記入もれや、押印忘れ、水泳カードを忘れた場合は、入水できませんので、ご了承ください。忘れた場合、保護者連絡もいたしません。
- ② 朝ご飯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、具合が悪くなってしまうこともあります。
 食べ過ぎもよくないので、ちょうど良い量(腹八分目くらい)を食べましょう。
- ③ プールの前にトイレはすませておく
 プールに入ってお腹が冷えるとトイレが近くなることもあるので、事前にすませておきましょう。

保護者のみなさまへ

- 体のことで心配なことや、プールに関して気がかりなことがありましたら、必ず担任まで連絡してください。

- 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、頭髮同士の接触や、タオル・くし・水泳帽など頭に触れるものの共用で感染するため、プール水泳の時期は感染が拡大することがあります。必ず自分のものを使うようご家庭でもご指導ください。

特徴…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。

卵は灰白色で、髪の毛の根元近くに産み付けられます。

* もし、卵や成虫が見つかった場合は、病院を受診してください。

また、感染拡大を防ぐため、学校にもご連絡頂ければと思います。



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

あんぜんのために… プールのやくそく

はしらない



とびこまない



ふざけない



むりをしない

