

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 成和西小学校保健室

No.17 (プール号)



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 行うために、前の日や当日に気をつけてほしいことがあります。

静の首

① 早めに寝て、しっかり睡眠時間をとる ねぶきく まま であいて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手と定の爪を切っておく

った。 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。

| 7 | ールカ | ード | | | | 年 名前 | | |
|-------|---------|---------------|--------|----------------|--------|---|------|---------|
| -ithi | ある白は、逆: | ず スールナ | 一ド」で開始 | | | | 826. | ± A.E.A |
| _ | 体温 | 朝食 | | プールの参加に ついて | | お家の犬から学校へ (プールに入れない理論や担任に信えたいこと など)。 | 保護者 | 辩 |
| | °C. | 食べた | 食べていない | 入ります。 | 入り多せん | Ą | ÷ | ē |
| | °C. | 食べた | 食べていない | 入ります。 | 入り多せん | ė. | ē | ē |
| | °C. | 食べた | 食べていない | 入り歩す。 | 入り多せん。 | P | ę | P |
| | °C. | 食べた | 食べて | 入り歩す。 | 入り多せん | Ŷ. | é | ē |
| | c | 食べた | 食べていない | 入ります。 | 入りません | ę. | ě | ø |

プールがある日は、必ずていねいなけなっかんさつ健康観察をしましょう!
けんこうかんさつ 健康・安全に水泳を行うために、朝ごはんも、しっかい食べてきてください。

※保護者印を、忘れずにお願いします。

当日(プールに入る日)

①健康観察をする

動 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。

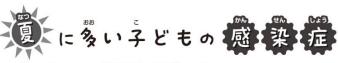
保護者のみなさまへ

- 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。



7月は子どもの感染症が急激に増えます。

で あら 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、 List of the state of the

手足口病



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



あんぜんのために… プールのやくそく

はしらない



ふざけない



とびこまない



むりをしない

