

ほけんだより

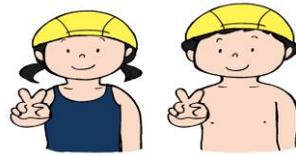


令和6年6月14日
東条学園小中学校



水泳学習の健康管理について

6月10日(月)から、水泳学習が始まりました。安全に水泳の学習ができるよう、きまりを守り水泳に参加しましょう。

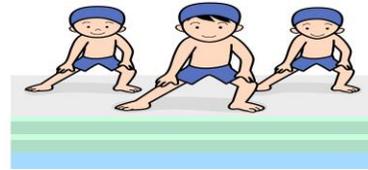


★水泳の学習での約束★

- 朝ごはんを食べてきましょう。(空腹状態だと気分不良を起こして危険です。)
- 夜更かしせず、睡眠を十分にとりましょう。(水泳は、全身運動のため、かなりの体力を使います。)
- 手足の爪を切っておきましょう。(怪我防止)
- 水泳がある日は、朝、登校前にいつもより念入りに健康観察をしてきましょう。

※体調不良等で見学の場合は、1~4年生は、水泳チェックカードで、5~9年生は、連絡帳で見学する理由を知らせてください。

理由を知らせてください。



○プールへは、水筒を持参しましょう。(熱中症対策)

○準備運動をしっかりしましょう。

○水泳の前後には、シャワーで体をよく洗い流しましょう。(感染予防)

○タオル・水泳帽・ゴーグル・水着・くし等、持ち物の貸し借りはできません。(感染予防)

○事故防止として、次のことを守りましょう。

- ①プールサイドを走らない②飛び込まない③排水溝はさわらない④先生の指示をよく聞く

★当日の登校前の健康チェック (※当てはまる項目があるとプールに入れません)★

- 体調が悪い。(熱・頭痛・腹痛・下痢・風邪症状など)
- 食欲がなく、朝ごはんが食べられない。
- 睡眠不足である。
- 目の充血や痛みがある。耳が痛い。
- 皮膚にじゅくじゅくした傷や湿疹がある。
- その他の症状で体調が悪い、主治医の指示がある。



夏に多い“うつる病気”

| | |
|---|---|
| <p>手足口病 (病原体：エンテロウイルスなど)</p> <p>熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。</p>  | <p>咽頭結膜熱(プール熱) (病原体：アデノウイルス)</p> <p>目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。</p>  |
| <p>流行性角結膜炎 (病原体：アデノウイルス)</p> <p>目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。</p>  | <p>伝染性膿痂疹(とびひ) (病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)</p> <p>虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮膚から感染し、全身に水ぶくれやかかさぶたができます。</p>  |

※咽頭結膜熱(プール熱)・流行性角結膜炎は出席停止となります。医師の指示通り登校を控えてください。
手足口病は、熱やだるさ・口内の発疹等で普段通りの食事や水分がとれないなどの症状が落ち着き、全身状態がよければ登校できます。とびひは、登校できますが、水泳は参加できません。

© 少年写真新聞社 2024

～保護者様～ <アタマジラミの点検をお願いします>

水泳期間中は、アタマジラミの点検をお願いします。頭をかゆがることで見つかるケースが多いです。頭をよくかいていたら、頭をみてあげてください。見つかりましたら、学校へ連絡をお願いします。駆除期間は、水泳を見学していただく場合があります。駆除剤(スミスリングシャンプーなど)が薬局で市販されていますので、発見した場合は、薬局で購入し、至急対応して頂きますようお願いいたします。(1~2週間で駆除できます。)

<見分け方>

・頭ジラミは、虫よりも卵で発見される場合が多いです。卵は、髪の毛の根元1cmほどの所にしっかりくっつき、なかなかとれないもので、耳の後ろや、襟あしに多く見られます。

