

ほけんだより 6月

銚子市立船木小学校
保健室 No.4
令和6年6月21日



いよいよ水泳学習が始まります。水泳学習は、いつもの体育学習の時間よりも体力を使います。また、ふだんとちがった環境で、体を動かします。水泳学習のある日は、前日から当日にかけて、自分の生活や体についてチェックをし、少しでも心配な点があったらプールに入るのをひかえましょう。

プール(泳ぐ)前に確認しよう!



○目・耳・鼻に病気がある人は、お医者さんに相談しておく



○十分に睡眠をとる



○爪を切っておく

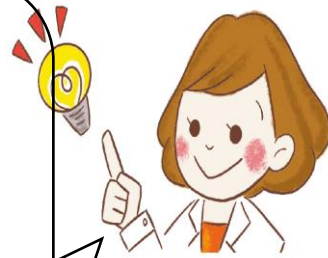


○耳そうじをする

その他にも・・・

- 朝ごはんは食べたか
- 熱っぽくないか、頭は痛くないか
- 腹痛やげりはないか
- ひんががゆい、ブツブツがある、赤くはれているなどがいないか
- じゅくじゅくしたきずがないか

などを確認しましょう!



すいえいがくしゅう あんぜん たの ちゅうい ～水泳学習を安全に楽しむための注意～



○プールサイドはすべります
絶対に走りません。



○飛びこんだり、ふざけたりして
お友達をおしたりしません。



○しっかり準備運動しよう！



○感染症予防の観点からも、
タオルの貸し借りはしません。



○少しでも体調が悪くなったらすぐに
先生や近くのお友達に言いましょう。

水泳学習は、楽しい反面、危険と、となり合わせです。ちょっとした油断
が大きな事故につながります。先生の指示をよく聞いて、プールでの約束や、
ルールをしっかりと守りましょう！

保護者のみなさまへ

プールで気をつけたい感染症について

◆咽頭結膜熱（プール熱）

水を介して感染することが多く、学校感染症のひとつで出席停止の
対象です。急な発熱、咽頭炎、目の充血が主な症状です。

◆流行性角結膜炎（はやり目）

水を介してやタオルの共有で感染することが多いです。目の充血や
目やにが主な症状です。

プールへ入水の前と後は、お子様の健康状態の確認をお願いいたします。

