

すこやか



平成27年6月8日(No.5)

要田小学校保健室 文責 小川佐稚子

もうすぐ！プール学習が始まります！！

6月8日にプール開きを行いました。これからは、気温と水温の状況を見てプールに入るようになります。学校では、プール学習開始にあたり「アタマジラミ対策」と「健康診断結果の再確認」を全家庭にお願いしています。アタマジラミは通年でみられますが、プールの時期に感染拡大の可能性が高まると考えられます。(しかし、プールで泳ぐ時にはうつりません。) お子さんの頭髮チェックや水泳帽子、タオルやブラシの貸し借りはしないように、あらためてご確認をお願いいたします。

また、健康診断結果でプールでの活動が制限されることもありますので、早期の受診と治療を勤めていただければと思います。

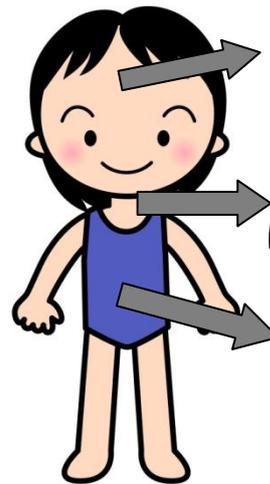
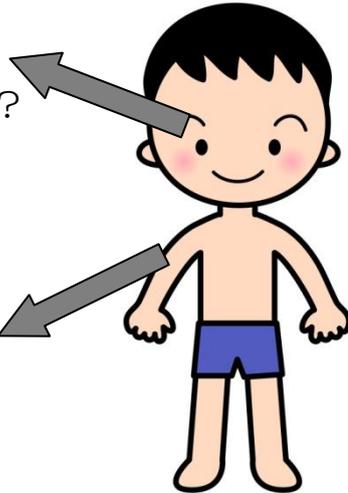
なお、本日水泳健康調査票を配付しました。水泳指導をする上での注意事項などがありましたらくわしく記入して提出してください。

☆^{まえ}プール^{けんこうせい}前の健康^{いかつ}生活&からだ^{けんごう}チェック☆

自分の生活やからだをチェックし、少しでもよくない点がある時は、プールに入るのはやめましょう。

<朝の健康観察を忘れずに!!>

目が痛い、目がかゆい
目やにが出ていませんか？



熱はありませんか？

のどが痛かったり、
はれていませんか？

皮ふにぶつぶつが出て
いたり、赤くなってい
ませんか？

お腹が痛かったり、
下痢をしていませんか？



睡眠を十分にとろう！

プールに入る前日はもちろん
プールに入った日も早く寝ま
しょう。

朝食をきちんと食べよう！

お腹がすいた状態でプールに入ると
気持ち悪くなったり、エネルギー
不足でしっかり泳げません。



手と足の爪を 切っておこう！



耳そうじをしよう！

病氣やけがの ある人は主治医



に相談しよう！



使った水着は忘れずに 持ち帰ろう！

水着やタオル等に

名前を書いておこう！