

ほけんだより 6月



令和6年6月19日
No.5保健室

すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まります！

いよいよ来週から水泳学習が始まります。水泳は、全身を使うとても良い運動です。しかし、ひとつ間違うと命をうばう危険もあります。プールの決まりを守り、体調が悪いときには無理せず、事故のない楽しい水泳学習にしましょう。

プールに入る前にチェックしよう

あさ 朝ごはんは食べましたか？

まえ 前の日はよくねむれましたか？

みみ 耳そうじはしましたか？

たいちよう 体調は良いですか？

つめは切ってありますか？

わす 忘れものはないですか？

とイレへ行きましたか？



プールでやってはいけないこと



プールのサイドを走る



プールの中に
鼻水やつばをはく



人を突き落としたり、沈めたり
などのいたずらをする

～保護者の方へ～

今週、水泳健康観察カードを配付します。水泳学習のある日には、天候に関わらず、必ず水泳健康観察カードをおうちで書いて、学校に提出してください。水泳健康観察カードに記入・押印またはサインがない場合はプールに入ることができません。よろしくお願いします。

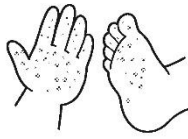


夏に多い“うつる病気”

手足口病

(病原体：エンテロウイルスなど)

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。



咽頭結膜熱(プール熱)

(病原体：アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。



流行性角結膜炎

(病原体：アデノウイルス)

目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。



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)

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮ふから感染し、全身に水ぶくれやかさがぶたができます。



感染対策として

『友達とタオルを一緒に使わないこと』

『手洗い・うがい』

『水泳後は体や目を洗うこと』

などが大切です。

※咽頭結膜熱と流行性角結膜炎に感染した場合、出席停止になります。

ぶらいベールとゾーン プライベートゾーンについて

水泳学習の前に、学年ごとにプライベートゾーンについてのお話をしました。プライベートゾーンとはどこか、守らないといけないプライベートゾーンのルール、もしもルールをやぶる人がいたときにどうしたらよいか一緒に考えました。

プライベートゾーンとは、水着や下着で隠れるところ(胸、性器、お尻)と口のことを指します。性器は、体の中につながり、命に関わる場所であることを伝えました。

学校では、特に体操服に着替えるときや水着に着替えるときは自分のプライベートゾーンを人に見せたり、さわったりしない、そして人のプライベートゾーンものぞいたり、おもしろ半分でさわったりしないようにするというルールをおさえました。

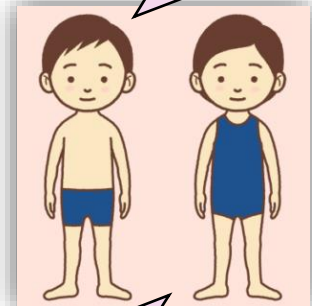
もし、プライベートゾーンのルールをやぶる人に会ったときには…

- ① ことわる
- ② にげる
- ③ 大人に言う



3つの自分を守る方法を学びました。

水着でかくれているところは自分だけの大切なところ。



いろんな人に見せる場所じゃないんだね。

性教育は、命に関わる教育です。ご家庭でもプライベートゾーンのこと、自分を守るなどについて話していただけたらと思います。