

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 5年 6月 9日
第7号 神石小学校

『水泳指導』がはじまります

今週13日は、みんなが楽しみにしている「プール開き」です。昨年度から水泳が久しぶりに再開され、今年度も同じように水泳指導をおこないます。

水泳は、ほかの運動に比べ、全身を使うとても疲れやすい運動です。体調が悪いのに無理をして泳ぐと、大きなけがや事故につながります。

健康で安全な楽しい水泳ができるように、つぎのことを必ず守りましょう。

水泳の心得

- ★手足のつめを切っておきましょう。
- ★朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。
- ★家で、朝の体温を測っておきましょう。
- ★準備体操・整理体操をしっかりとしましょう。
- ★プールサイドを走ってはいけません。
- ★先生の指示や笛の音をしっかりと聞いて、行動しましょう。
- ★水の中やプールサイドで、ふざけてはいけません。
- ★シャワーをよく浴び、タオルでしっかり体をふきましょう。
- ★夜は、早めに休みましょう。



こんなときは泳いではいけません

- ◆気分が悪い
- ◆熱がある
- ◆食事のすぐ後
- ◆寝不足
- ◆病気やけがをしている（目・耳・鼻・のどの異常はないですか？）



おうちのかたへ『水泳カード』について

水泳がある日には、「水泳カード」の提出をお願いします。体温を必ず測り記入していただき、いつもと違う様子があれば、無理をさせないようにしてください。

水泳カード			
*水泳のある日は、かならず持ってきましょう。			
年 番 名 前			
【おうちの方へ】 ○安全に水泳ができるよう、朝の健康観察を十分に行ってください。 ○このカードがない場合は、元気で泳ぐことができません。 ○検温・押印(サイン)もお願いします。			
月 日	今朝の様子や連絡したいこと (記入・○印をしてください)	保護者の判断 (どちらかに○を)	学校から
月	・今朝の体温 (°C) ・朝食…… ・食べた ・食べていない ・体調…… ・元気 ・不調	・泳ぐ ・見学する	印
日	() [症状など]		印
月	・今朝の体温 (°C) ・朝食…… ・食べた ・食べていない ・体調…… ・元気 ・不調	・泳ぐ ・見学する	印
日	() [症状など]		印

朝の検温をお願いします。

押印またはサインがない場合は泳げません。

「新型コロナウイルス感染症」が5類に移行されましたが、これまで通り、感染症対策を継続しながらの水泳指導になります。更衣室は密にならないようにする、換気を十分におこなう、大声を出さないなど、子どもたちの健康と安全を第一に考えて進めてまいります。

水泳指導をおこなう上で、何かご心配なことや配慮してほしいことがありましたら、学校までご連絡ください。

プールで気をつけたい感染症

※友だちとタオルやゴーグルなどを一緒に使うなど、物の貸し借りは絶対にしないようにしましょう。



咽頭結膜熱(プール熱)※警報発令中

38℃~39℃の高熱が、5日程度続き、結膜炎、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状が出ます。

伝染性軟属腫(水いぼ)

手足や体に、3mm程度の白色のイボができます。かいてしまうと、イボの中にいるウイルスが出て、感染部位がひろがります。

流行性角結膜炎(はやり目)

結膜の充血、目の浮腫(むくみ)などが強く、涙が流れやすく、耳前のリンパ節が腫れて痛みます。治るまでには2~3週間かかることが多いです。

伝染性膿痂疹(とびひ)

虫さされや湿疹などをかいた後、キズになったところから細菌感染し、水ぼうがができます。とてもかゆいため、かいてしまい、感染がひろがるので注意が必要です。