

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 6年 6月 11日  
第7号 神石小学校

## 『水泳』がはじまります



今月17日は、みんなが楽しみにしている「プール開き」です。  
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 暑くなってきました。水筒のお茶を多めに持たせてください。  
熱中症予防のため、よろしく願いいたします。

# 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 (どちらかたに○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	
日	( ) [ 症状など ]	・見学する	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	
日	( ) [ 症状など ]	・見学する	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、「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

※反だちとタオルやゴーグルなどを一緒に使うと、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)※6/7警報発令**  
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。