

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 4年 6月10日
第7号 神石小学校

『水泳指導』がはじまります

来週13日は、みんなが楽しみにしている「プール開き」です。
3年ぶりの水泳で、1～3年生までの人は学校での水泳は初めてですね。
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、タオルでしっかりと体をふきましょう。
- ★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

毎朝提出している健康観察カードとは別に、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	印
日	・症状など	・見学する	

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。

コロナ対策を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換気を十分におこないます。また、マスクを外すので、「会話を控える、人との間隔を空ける」などに気をつけながら、進めてまいります。水泳指導を行う上で、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



咽頭結膜熱(プール熱)

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、イボの中にあるウイルスが出て、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。

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