三次市立神杉小学校
保健室
Ｎｏ.５
Ｒ７．６．１６

いよいよ水泳学習が始まります。6月５日に，５・6年生が１年間で汚れてしまったプールやその周りをきれいに掃除してくれました。今日はプール開き朝会で，水泳学習の時に気を付けることなど話をしました。今回のほけんだよりで，もう一度学級やおうちで気を付けることを確認し，みんなが安全に楽しく水泳学習ができるようにしましょう。また，水泳学習はグラウンドや体育館で体を動かすよりも多くの体力を使います。前日は夜も早めに寝て体を休め，朝はしっかりと朝ごはんを食べてエネルギーを補給して登校するようにしましょう。

＊水泳学習の約束＊

①「水泳健康カード」を忘れずに書いてもらうこと

水泳学習がある日は，必ずおうちの人に健康観察をしてもらい，カードにサインをしてもらいましょう。カードを忘れてしまったり，記入もれがあったりしたときには水泳学習に参加できません。

②手と足の爪は短く切ること

爪が長いと，自分がけがをしたり，友達がけがをしたりする危険があります。水泳学習の時でなくても，普段から爪は短く切っておきましょう。

③病気・けがの時には水泳学習に参加しない

風邪などの体調不良の時，ばんそうこうや湿布を貼らないといけないようなけががある時には水泳学習に参加できません。

④持ち物にはすべて名前を書くこと

水着・水泳帽・まきまきタオル・ゴーグル・サンダル・下着にはすべて名前を書きましょう。毎年落とし物・忘れ物があったときに，名前が書かれていないために届けられずに困ることがあります。また，道具を忘れた時には水泳学習に参加できません。プールサイドで見学をします。

⑤先生の指示は黙って・静かに・止まって聞くこと

水泳学習は楽しいばかりではなく，水の中なので危険がつきものです。先生の指示をきちんと聞くことができないと，大きなけがや事故が起きてしまいます。笛の合図があったらすぐに動きを止めて話を聞く姿勢になりましょう。

保護者の皆様へお願い

水泳健康カード
三次市立神杉小学校
年　名前
水泳健康カードの記入がないと，水泳を行うことができません。
水泳での事故を未然に防ぐため，事前に入念な健康チェックをしておきたいと思います。
水泳指導のある当日の朝，保護者の方がお子さまの様子をチェックされ，該当の項目に○をして，必ず提出してください。

項目 ＼ 月日	体調は良い。風邪・熱・頭痛・腹痛・下痢等はない。	手足のつめは短く切っている。	皮膚のかゆみ・発疹・大きな傷はない。	眼・耳・鼻の状態は良い。	その他・気づき。	プールに入って良いですか。	保護者のサイン。	学校記入欄 水泳実施	学校記入欄 備考
月　日（　）						はい・いいえ			
月　日（　）						はい・いいえ			
月　日（　）						はい・いいえ	○	○	○
月　日（　）						はい・いいえ			

水泳学習がある日は，「水泳健康カード」にお子さまの健康状態の記入をお願いいたします。水泳学習は，**その日の朝の健康状態を記入されたカードがないと泳ぐことができません。**

けがや事故を防ぐためにも，お子さまの朝の健康状態や様子を見られ，「水泳健康カード」に記入の上，持たせてください。**（連絡帳に貼り付けます。）**

また，水着・水泳帽を忘れた場合は，貸出をしていないため，水泳学習に参加することができません。前日には忘れ物がないように確認をお願いします。

ご理解，ご協力をよろしくお願いします。

サインまたは印も忘れずにお願いします！

咽頭結膜熱（プール熱）・アタマジラミにご注意ください。

水泳が始まるこの時期に注意してほしい病気として，「**咽頭結膜熱（プール熱）**」と「**アタマジラミ**」があります。

「**咽頭結膜熱（プール熱）**」は，アデノウィルスによって起こり，高い熱が出たり，のどが痛くなったり，目が赤くなったりします。とても感染力が強く，ウィルスが含まれた患者の咳やくしゃみのしぶきを吸いこんだり，ウィルスがついた手やタオルなどを通して感染します。日頃から手洗い・うがいをしっかりしましょう。

「**アタマジラミ**」は，白いフケのようなものがついていたり，頭をかゆがったりよく掻いたりしていて，発見されることが多いです。**アタマジラミが発見されると，完全に駆除できるまで入水することはできません。**髪の毛同士が触れたり，タオルの貸し借り等で感染します。専用の薬剤入りのシャンプー等で駆除ができますが，タオルの貸し借りはせず，水泳学習があった日は丁寧に洗髪して感染予防をしましょう。