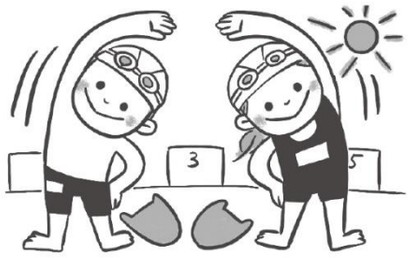
ほけんだより 6月

No.6/R5 年６月１４日（水）/尾道市立三幸小学校　保健室

来週はみなさんが楽しみにしているプール開きです。プール学習を楽しく、健康的に始められるようにしっかり準備を整えましょう！
プールは楽しい反面、危険ともとなり合わせです。ちょっとした油断が命に関わる事故につながります。先生の指示をよく聞いて、プールでの約束やルールをしっかり守りましょう。

プール授業

ルールを守って事故0に



プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

今日のプールはOKかな？《自分でも確認しよう》

① ぐっすりねむれましたか？
② 熱はありませんか？
③ 顔色はいつも通りですか？
④ つめを短く切りましたか？
⑤ お腹をこわしていませんか？
⑥ 朝ごはんをしっかり食べましたか？
⑦ 深いすり傷や切傷はありませんか？
⑧ 目、のど、鼻、耳に異常はありませんか？

プールのある日は必ずプールカードに記入をお願いします。

保護者の皆様へ
プールで気をつけたい感染症

《咽頭結膜熱（プール熱）》

プールなど水を介して感染することが多いので、プール熱とも呼ばれています。感染力が強く、飛沫・染色による感染にも注意が必要です。

★主な症状
・３９～４０℃の高熱
・のどの腫れと強い痛み
・目の充血や痛み、目やに

★予防方法
・手洗い、うがい
・プール後は目も洗う

※学校感染症の一つで、出席停止の対象となります。

《アタマジラミ》

プールの水を介してうつることはありませんが、頭髪同士の接触や、タオル・くし・水泳帽など頭に触れるものの共用で感染します。必ず自分のものを使うようにご家庭でも指導して下さい。

★特徴
・フケとは異なり、指でつまんでも簡単に髪から離れません。
・卵は灰白色で、紙の根元近くに産みつけられます。

※もし卵や成虫が見つかったときは病院を受診してください。また、感染拡大を防ぐために学校にもご連絡ください。