



※ 学級指導資料のため全員に配布します

# おひさま

福岡小学校  
ほけんだより  
R5. 6. 22 NO. 9

すいえいがくしゅう はじ  
水泳学習が始まります

## 楽しく安全に泳ぐために！

できているかな？ はやね・はやおき・しっかり朝ごはん<sup>あさ</sup>

### 1 毎朝、健康チェック

- 熱をはかってきましたか 熱はありませんか
- タベはよく眠れましたか
- 朝ごはんは食べてきましたか
- つめはのびていませんか
- げりやおなかのいたみはありませんか
- からだに赤いポツポツはありませんか
- 目、耳、鼻などにいたみや病気はありませんか
- からだがだるいことはありませんか
- けがをしていませんか

(ばんそうこうをはったままプールには入れないので注意しましょう)



ご家庭でも朝の健康観察をどうぞよろしくお願いいたします。体調がすぐれず、プールを見学させたい場合は担任に必ず連絡帳や電話でお知らせください。

### 2 プールに入る前にすること

- ・かならずトイレをすませる。
- ・準備運動をしっかりとる。
- ・きちんと足を洗い、からだをシャワーであらう。



髪を結んできて  
くださいね

髪をきちんと結んでおくことは、清潔保持や熱中症対策にもなります。

**髪の毛の長い人はきちんと結ぼう！**

うらにつづきます→

### 3 プールに入っている時の注意

- プールサイドを走らない。
- ふざけない。人にいたずらをしない。
- とびこまない。
- プールの中で鼻をかまない。つばを吐かない。
- トイレにいったら、かならずシャワーをあびる。



人の足を引っ張ったり、おさえたり、キケンな事をしたらレッドカード！

水着・キャップ・ゴーグル・タオルには必ず記名をお願いします。

感染症予防のため、タオルやゴーグルの貸し借りはできません。

### 4 プールから出たらすること

- シャワーで体をよく洗う。プールには塩素という薬を入れています。よく洗い流そう。
- ガラガラうがいをしっかりする。
- 耳に水が入ったら、片足でトントンして水抜きを行う。



目が赤い  
のどが痛い

### 5 水泳をした日に注意すること

- お風呂に入って、頭や体をよく洗う。(プールの薬が肌にくっついているので)
- 疲れをとるために、夜は早めに布団にはいる。
- 目が赤い、のどが痛い、お腹が痛いなどの症状があるときは、早めにお医者さんにみてもらう。

アレルギー性結膜炎等アレルギー体質のお子さんは、プールの水に敏感に反応して目がかゆくなることがあるようです。ゴーグルの使用、早めの受診をお勧めします。アトピー性皮膚炎のお子さんもプール薬品などの刺激で肌がカサカサするようですので、入浴後、保湿をお勧めします。

### 体調に気をつけよう

感染性胃腸炎が出始めました。

特にノロウイルスは、長くて1か月ぐらい便から排出されます。

おなかは痛くないかな？ 下痢をしていないかな？ など自分の体調に気をつけて欲しいです。トイレの後は、石けんでしっかり手を洗い、プールに入る時はシャワーで腰のあたりもしっかり洗い流しましょう。