※ 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

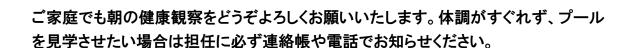
すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まります

難し《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

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
- □ 夕べ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
- 口 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
- 口 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)



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する。
- きちんと足を洗い、からだをシャワーであらう。



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! <u>水着・キャップ・ゴーグル・タオル</u> <u>には必ず記名をお願いします。</u>

<u>感染症予防のため、タオルや</u> 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。



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 肌にのこっているので)
- 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あらい、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。