

ほけんだより

6月

令和8年6月12日

美旗小学校

保健室

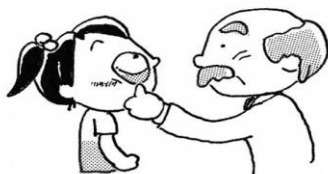
らいしゅう はじ
来週からプールが始まります！

6月15日（月）は、いよいよプール開きです。プールに入るために、水着や水泳帽子はもちろんです、からだの準備もきちんと整っていますか？水泳の授業が始まるまでに、しっかりと体調を整えて、安全で楽しい水泳の授業にしたいですね。

プールに入っている間でも熱中症になる可能性があります。
プールの前や休憩時間には、しっかりと水分補給をしましょう。



プールに入る前に注意すること



耳・鼻・目の病気が
ある人は治療しておく



つめを切っておく、
耳そうじをする、
前の日はよくねる



からだの調子が悪かったら、先生に伝える

プールでうつりやすい病気

■プール熱

39℃前後の熱、のどが痛くなる、目が赤くなるなどの症状があります。

■はやり目（流行性角結膜炎）

目やにが出る、目が赤くなるなどの症状があります。

■水いぼ

1～3mmくらいの白いイボができます。
▷予防のためには、①プール前後のシャワー、②うがい、③手を洗う、④タオルの貸し借りをしない、などが大切です。



☆おうちの方へのお願い

※水泳事故の防止のために、毎日、お子さんの体温測定、健康状態をチェックし、プールのある日は「学校水泳連絡カード」に記入していただき、参加か不参加かどちらかの欄に押印のうえ、水泳用品とともに持たせてください。

保護者の方が記入していただくよう、お願いします。

※耳鼻科検診、眼科検診の結果、受診の必要がある人は、受診をお願いします。目や耳の疾患があるままプールに入ると、症状が悪化したり、別の症状を引き起こしたりする場合があります。

睡眠不足や朝ごはんの欠食は、事故や熱中症の原因になることがあります。「早寝早起き朝ごはん」を心がけた生活をお願いいたします。

体のことで心配のあるお子さんは事前にかかりつけ医師にご相談ください。

※けがをしている人で、絆創膏を貼っての入水はできません。