

ほけんだより

平成24年6月15日
広島市立湯来東小学校
ほけんしつ

楽しく安全に泳ごう

いよいよプールの授業がはじまりますね。楽しみにしている人も多いと思いますが、水の中では危ないこともたくさんあります。楽しく安全におよぐためにはどうしたらよいのでしょうか。からだの調子を整えることや、先生のお話をよく聞くことなど気をつけてくださいね。

プールにはいるまえ

- ◇頭は痛くないかな？
- ◇熱はないかな？
- ◇鼻水やせきは出ていないかな？
- ◇目・耳・鼻・のどに異常はないかな？
- ◇おなかは痛くないかな？
- ◇つめはのびていないかな？
- ◇朝ごはんは食べたかな？

プールにはいるとき

- ◇命ふだを用意する。
- ◇トイレ→きがえ→準備体操→シャワー→プールに入る
- ◇体の調子が悪くなったら、すぐに先生に言う。

プールからでるとき

- ◇プールから出る→シャワー→目を洗う→きがえ
- ◇命ふだをもってかえる。

保護者の方へ

頭ジラミについて

タオルの貸し借り等で感染することもあり、プールの時期に注意を呼びかけることが多いので、夏に流行すると思われる方も多いと思いますが、実際には1年中感染はあります。また、頭ジラミは人の頭から頭へと感染するもので、清潔にしているても、感染することがあります。とても繁殖力が強いという特徴を持っており、できるだけ早めに対処することが大切です。頭ジラミは、10日～3週間くらいで駆除できます。早期発見と素早い対処が重要なポイントですので、ご家庭でも定期的に観察していただくようお願いします。

《こんな時 頭ジラミがいる可能性があります》

- ☆ 頭をよくかく、かゆがる。
- ☆ 頭皮に赤くかまれたあとがある。
- ☆ 耳の後ろ、首まわり、頭の上に白いもの（手でしごいても簡単にとれない）がある。
- ☆ 不快感や睡眠不足により、集中力の低下が見られる。



《頭ジラミの成虫》

プールでの注意

泳いだ後、シャワーで頭や体を洗い流す▼

入る前にシャワーで体をよく洗う▶

▼目をよく洗う

▼体や髪の毛についた水をよくふきとる

◀おやみに飛びこまない。

寒くなったり、具合が悪くなったら、すぐにあがる▶

▲つばや鼻水は外に出す

◀あばれたり、ふざけたりしない

▲プールサイドでは走ったりしない

▲準備運動をしっかりやる

▲耳に水が入った場合は、入ったほうを下に、首を横にかたむけて、片足でトントンと飛ぶ

☆心配なことや気になることがあったら、担任の先生や保健室へ相談に来てくださいね。
きまりを守って楽しく泳ぎましょう。