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

たのまれぜん。また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夢いと憩いますが、水の管では着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?
- ◇首・茸・聾・のどに異常はないかな?
- ◇おなかは^{いた}くないかな?
- ◇つめはのびていないかな?

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

プールからでるとき

◆プールから出る→シャワー→首を洗う→きがえ ◇冷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てい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。早期発見と素速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てだくようお願いします。

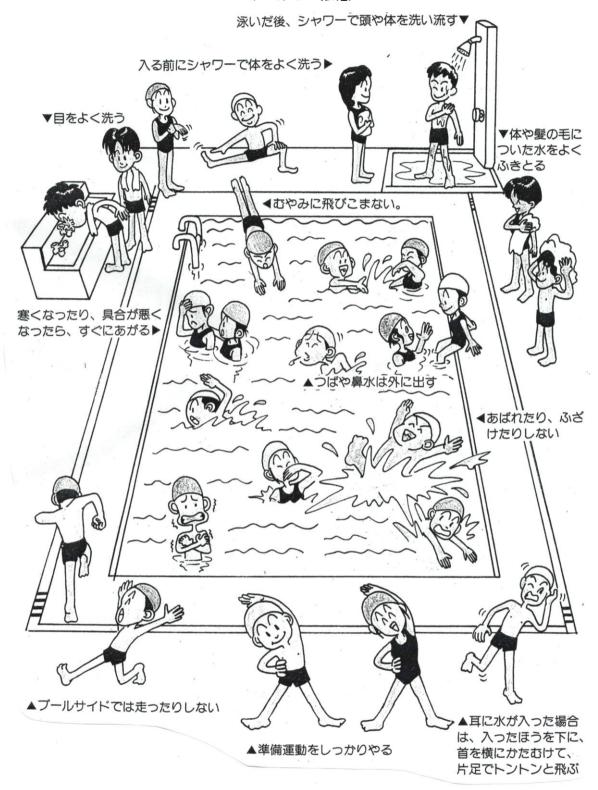
《こんな時 頭ジラミがいる可能性があります》

- ☆ 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



☆心配なことや気になることがあったら、担任の発生や保健室へ積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。