えがお

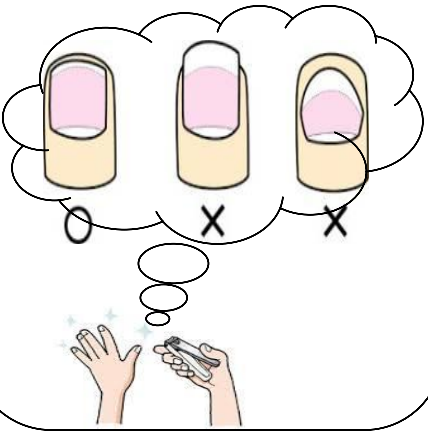
天方小学校　ほけんだより
平成２８年６月７日

５月の運動会も、あっという間に終わりました。大きな怪我等無く、楽しい運動会になったと思います。６月からは、いよいよプールでの授業が始まります。安全に授業を行うために、御家庭でチェックしていただきたい点がいくつかありますので、よろしくお願いします。

プールでの授業に向けてチェックしたいことリスト

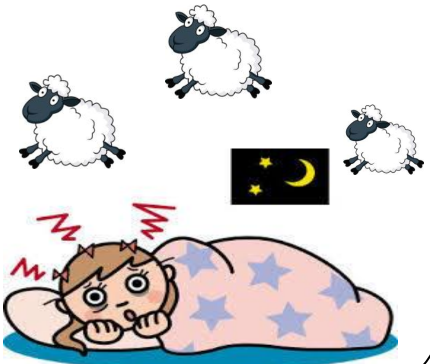
１　爪を切ってあるか

爪が長いままプールで泳ぐことによって、自分も周りも怪我をしてしまうかもしれません。短く切り、先をなめらかに整えましょう。



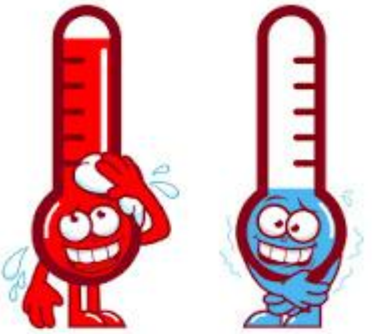
２　睡眠時間は充分か

水泳は、体力をかなり使うので寝不足の状態での水泳は、事故の原因にもなります。
水泳の授業のある前日は、特に良く寝るようにしましょう。



３　平熱はどれくらいか

平熱を把握しておく事で体調が悪くなったときに、普段との変化が分かりやすくなります。平熱より高い時は体調管理に注意するように意識しましょう。



◎「水泳健康チェックカード」の提出について◎

チェックカードの押印漏れや、未提出である場合はプールに入ることが出来ません。毎回忘れずに提出をお願いします。

プール使用期間中特に注意したい感染症

・とびひ　・・・治るまでは、入れません。
・ウイルス性の結膜炎・・・医師が認めるまでは、入れません。
・みずいぼ　・・・注意すればプールに入れます。ただし、タオルやビート板等の共用は避け、プール後のシャワーを念入りに浴びましょう。
・アタマジラミ　・・・治療を始めれば入ることができますが、帽子やヘアブラシの貸し借りはやめましょう。
・疥癬（かいせん）　・・・治療を始めれば入ることができます。肌と肌の接触でうつるため、タオル等の貸し借りはやめましょう。