

ほけんだより

6月

すいえいがくしゅうまえとくべつごう
水泳学習前特別号

舞鶴市立吉原小学校 保健室 令和5年6月16日発行



すいえい しゅぎょう はじ
水泳の授業が始まります！！

6月27日（火）はプール開きです。楽しいプール学習をするために、プールのある日は、毎朝、体の様子をうちのひととしっかりチェックしましょう。



プールに入る前にチェックすること



つめは短く切りましょう



みみ 耳そうじをしましょう
(うちのひとにしてもらいましょう。)



ぐれいひん 睡眠をしっかりとりましょう



あさ はん 朝ご飯はきちんと食べましょう



じゅんびうんどう 準備運動をしましょう



たいちよう わる 体調が悪いときには先生に
い言いましょう

プールに入ったら気をつけてほしいこと

あぶない！！

プールでは、
こんな事故が
おこしやすいよ！
気をつけよう！

【おぼれる】

ちょっとした不調が、大きな事故につながります。前日までに体調を管理し、当日の朝、確認をしっかりとしましょう。



【ころぶ】

プールサイドは水に濡れていて、とても滑りやすくなっています。走ると危険です！



【ぶつかる】

飛び込んだり、友だちとはしゃいでぶつかったりすると、ケガにつながります。



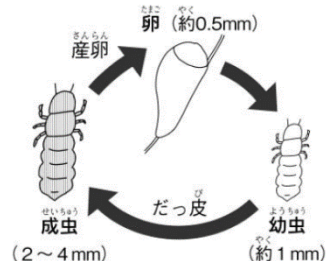
保護者の方へ



～アタマジラミについて～

アタマジラミは季節を問わず、1年を通して全国で発生しています。アタマジラミがあると「不潔」というイメージを持つ方もおられるかもしれませんが、不潔であることが原因で寄生するわけではありません。髪の毛がほかの人と触れ合ったり、くしなどの頭に触れる物を共有したりすることで感染します。

アタマジラミは頭皮に寄生し、卵を産み付けながら世代を繰り返します。頭皮の血を吸い栄養にして、血を吸われてしばらくすると強いかゆみが出ます。成虫になったアタマジラミは、長くて1か月生きます。



水泳学習が始まる前に、ご家庭でお子様にアタマジラミがないか確認をお願いします！

チェックの仕方

髪の毛をかきわけて、髪の毛の根元から少し離れたところに白いフケのようなものがついていませんか。フケは手で払ったり、指でつまんだりしたら取れますが、取りにくいものがあれば、アタマジラミの卵かもしれません。



《卵の特徴》

- ①乳白色
- ②0.5ミリくらい
の大きさ
- ③後頭部や首筋に
多くある

アタマジラミがうつってしまったら・・・？

お子様の側頭部や後頭部、耳の後ろをよく観察すると見つかります。目の細かい専用の【すきぐし】でといて、虫や卵を取り除きましょう。また、薬局で売られている、専用のシャンプーやパウダーを用法・用量どおりに使用すると駆除できます。



*アタマジラミが見つかった場合、集団感染防止のため、学校へご連絡ください。また、駆除が確認できるまでは水泳学習の参加はできませんので、ご理解・ご協力の方よろしくお願ひいたします。

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
 手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

<h3>ヘルパンギーナ</h3> <p>38～40度の発熱、のどの痛み、 食欲不振、口の中の水泡など</p>	<h3>手足口病</h3> <p>口の中、手のひら、指、 足の裏の水泡など</p>	<h3>咽頭結膜熱（プール熱）</h3> <p>38～39度の発熱、頭痛、 のどの痛み、目の充血など</p>
--	---	--

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
 家庭ではこまめな水分補給をお願いします。