

6月 ほけんだより

北九州市立河内小学校
平成 29 年 6 月 1 9 日 No. 7
【プール学習会】
養護教諭 近原 聡子



【おうちの方へお願い】

《水泳学習にあたって》のプリントを配布しています。必要事項をご記入の上、提出をお願いします。

プール学習が始まったら、朝の健康観察（発熱や発疹など、からだの調子は悪くないかの確認）をお願いします。また、おうちへ帰ってからの様子（眼の充血や発熱など）にも気をつけてください。よろしくお願いします。

梅雨に入り、むしむしと暑い日が多くなってきました。体調を崩しやすくなりますので、ご飯をしっかり食べ夜ははやめに眠りましょう。



楽しいプール学習が始まるよ！

水泳学習は、心肺機能や皮膚などの全身を鍛えることに適しています。ルールを守り、安全で楽しいプール学習をしましょう。

学校へ来る前に

ぐっすりねむ
みましたか？



あさごはんを
食べましたか？



つめをみじ
かく切ってます
か？

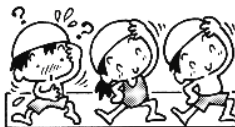


耳のそうじを
しましたか？



プール学習が はじまるときに

準備運動をし
かきましょう！



プール学習中に

からだの調子が悪
くなったら早めに
先生へ
伝えま
しょう。



からだや髪、目
などをしっかり
洗いましょう！



プール学習が終わって

耳に入った水を
出しましょう！



からだや髪をしっかりと
ふいて着替えましょう。



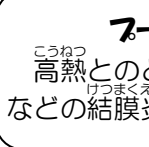
プールの時期に気をつけたい病気

もしもこんな症状があったら、病院へ行きましょう。



ヘルパンギーナ

夏かぜで、高熱とのどの痛みがあり、のどに水疱などができて痛い。



プール熱(咽頭結膜熱)

高熱と目の痛み、目のかゆみや充血などの結膜炎のような症状がでる。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中などに水疱ができ、発熱することもある。

上記の症状で病院へ行くことがありましたら、学校へ連絡してください。また、医師の指示に従って、その後のプール学習参加の可否を判断されてください。

