

# 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。



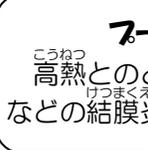
## プールの時期に気をつけたい病気

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。

