

# 6月 ほけんだより

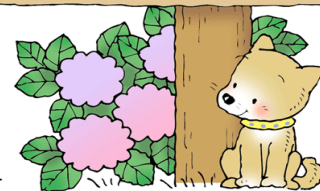
北九州市立河内小学校  
平成30年6月18日No.10  
【プール学習会】  
保健室 近原 聡子



## 【おうちの方へお願い】

来週から、プール学習が始まります。睡眠不足やエネルギー不足でプールに入ると大きな事故につながる可能性があります。十分な睡眠・朝食をとり、登校できるようご家庭でもご協力をお願いします。また、プール学習が始まったら、朝の健康観察（発熱や発疹・からだの調子は悪くないか等の確認）をお願いします。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。

## 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/アデノウイルス)**  
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(エンテロウイルス)**  
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。



### 学校へ来る前に

ぐっすりねむりましたか？



あさごはんを食べましたか？



つめをみじかく切っていますか？

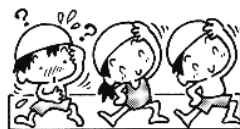


前日に耳そうじをすると、傷つけて外耳炎になることがあります。強く耳の中をめん棒などでこすらないようにしましょう。



プール学習が始まる時に

準備運動をしっかりとしましょう！



### 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、目などをしっかりと洗いましょう！



### 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。タオルの貸し借りはしないようにしましょう。

