

# 保健通信

平成30年6月25日(月) 保健室



## 水泳がはじまります!

期末考査もおわり、もうすぐ水泳学習が始まります。昨年度、完成したピカピカのプールです。楽しみにしている人もいますが、水泳学習は、少し間違えると、危険なこともあります。先生の指示をよく聞いて、安全に楽しく授業を受けましょう。

### 1. 前日までに...

- 水着やタオル、下着、帽子に名前を書いておきましょう。
- 手と足の爪は短く切っておこう。
- 耳そうじは終わっていますか?
- 前日は、早めに寝て睡眠をしっかりとること。



### 2. 当日の朝

次のような症状はありませんか?

#### 目

- 充血している
- 涙目になっている
- 目やにがでている



#### のど

- のどが痛い
- 咳が出る
- 扁桃腺が腫れている



#### 耳

- 耳が痛い



#### 鼻

- 鼻水が出る
- 鼻がつまっている



#### お腹

- 腹痛
- 下痢をしている
- 嘔吐がある



#### 全身

- 元気がない
- 食欲がない
- 皮膚がかぶれている



### 3. プールでは...

- プールに入る前、プールから上がったときはしっかりシャワーを浴びましょう。
- 準備体操はしっかりしましょう。



- プールサイドで走ったり、ふざけたりするのはやめましょう。
- 飛び込んだりすると危険です。

- 気分が悪くなったら、すぐに先生に言いましょう。
- タオルの貸し借りはやめましょう。



### 4. プールで気をつけたい感染症

#### 咽頭糸状菌熱 (プール熱)

... 38~39度の高熱が、5日程度続き、糸状菌熱、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状がでます。タオルの貸し借りから感染することもあります。



#### 流行性角結膜炎 (はやり目)

... 糸状菌の充血、目の腫れ、涙が出る。目のリンパ節が腫れて痛みます。治るまでに2~3週間かかることが多いです。手などの接触虫を通してタオルの貸し借りで感染。



#### 伝染性軟属腫 (水いぼ)

... 手足やかただに3mm程度の白色のイボができます。かいてしまうと、イボの中へウイルスが出て感染部位が広がります。



#### アタマジラミ症

... 頭皮に寄生する虫です。毎日シャンプーをしていても寄生することがあり、清潔の状態とは関係ありません。かゆみがあり、印はフケとまちがいがしやすいですが、フケと違って動けません。タオルの共有、接触で感染します。お家の方も一緒に治療が必要となります。

