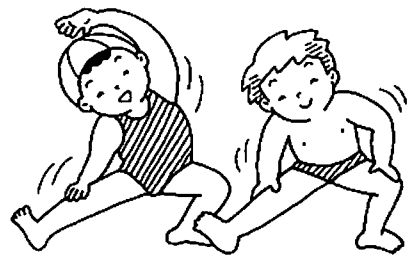


# ほけんだより



平成22年6月15日 南部小学校保健室

## 水泳がはじまります！

プール開きもすみ、いよいよ水泳シーズンがやってきます。健康や安全に気をつけて、楽しく、しかも泳力アップにつながるようにしていきましょう。学校でも子どもたちの安全や健康管理に十分に気をつけていくようにします。ご家庭におかれましてもご協力をお願いいたします。

おうちの方へ（水泳について）  
お子さんの病気やけがなどで心配なことがあれば、主治医の先生に相談し、プールに入るかどうかを担当にお知らせください。また、体調が悪い、心配な症状があるという時には見学するなど、無理をしないようにしていきたいと思います。その場合も保護者の方から担任に連絡していただきますようお願いいたします。

## こんなときはプールに入れません

入泳を禁止する人 

- ・ 熱（ねつ）がある人
- ・ げりをしている人
- ・ 慢性の病気で、お医者さんから水泳を禁止されている人（心臓疾患、てんかん、目や鼻の病気、アレルギーの強い人、消化器系の病気など）
- ・ じゅくじゅくした傷がある人、広い範囲の傷がある人
- ・ 伝染性の皮膚炎にかかっている人（とびひなど）
- ・ 湿疹のひどい人
- ・ 耳垢が詰まっている人、アタマジラミのある人
- ・ 手足のつめがのびている人
- ・ 朝ごはんをたべてこない人・・・空腹の状態だと体の調子がわるくなることが多く、水泳中は危険です。また水泳はかなりのエネルギーを必要とします。必ず朝ごはんを食べてきましょう。ご家庭でも、朝の健康観察をよろしく願います。

耳鼻科検診で異常のあった人は、必ず受診しましょう。プールに入ることによって悪化してしまうことがあるので、早めの治療が大切です。

## 腰洗い槽の使用について

腰洗い槽は、高濃度の塩素が入っており、アトピー性皮膚炎など塩素に過敏な体質の人にはますます症状を悪化させるおそれがあります。

アトピー性皮膚炎の状態などに応じて、腰洗い槽を使用しない方がよいという場合は、担任または養護教諭までお知らせください。その場合はシャワーを十分にあげて体のよごれをおとしてからプールに入るということにいたします。

## 体も清潔に！

みんなで入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念いりにしましょう

