

ほけんだより

プール学習特別号
桜山小保健室



みなさんが楽しみにしていたプールの学習が
はじまりました。安全に楽しくできるようにしっ
かりと準備をしましょう。

はい まえ プールに入る前にチェック。

- 耳、はな、目の病気がある人は、早めに病院に行って治りょうをしましょう。
- 手と足のツメを切りましょう。
- プールの前の日は、早くねましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べて学校に来ましょう。
- プールの日の朝、「プールカード」に体温とプールができるかどうかをおうちの人に書いてもらいましょう。

* 「プールカード」をわすれたら、プールに入れません！

問題 屋外プールでも熱中症は起こる？

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。



理由 その3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。



プールでは忘れがちな水分補給をしっかりと、楽しいプール学習を。

はい プールに入っているの？



プールに入れます

- みずいぼ : タオルやビート板の貸し借りはやめましょう。プールの後は体をシャワーできれいに流しましょう。
- あたまじらみ : 治りょうを始めていれば、プールに入れます。ただし、タオルやクシ、ぼうしの貸し借りはやめましょう。

プールに入れません

とびひ、ジクジクしたきずがあるとき

日本学校保健会 学校における水泳プールの保健衛生管理、日本皮膚科学会 参考

●おうちの方へ●

プールの前に **体調チェック** をお願いします

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べましたか	<input type="checkbox"/> うんちをしましたか
<input type="checkbox"/> 下痢や腹痛はありませんか	<input type="checkbox"/> 頭痛はありませんか
<input type="checkbox"/> せき・鼻水は出ていませんか	<input type="checkbox"/> 吐き気はありませんか
<input type="checkbox"/> めまいやふらつきはありませんか	<input type="checkbox"/> 胸の痛みはありませんか
<input type="checkbox"/> 手足の痛みはありませんか	



- 事故や感染症を予防するために、ご家庭で朝から健康観察を必ず行っていただき、「健康チェックカード」の記入・提出をお願いします。
- 目や鼻、耳などの病気や気になることがあるときは、病院を受診いただき水泳の可否を相談されてください。