



令和7年6月6日 龍野小学校 保健室

がくしゅう はじ プール学習が始まります



らいしゅう すいえい じゅぎょう はじ たの ひと おお おも たの
来週から水泳の授業が始まります。楽しみにしていた人も多いと思います。楽しいですが、
いっぽ まちが きけん すいえい じぶんじしん けんこう あんぜん き つ
一歩間違うととても危険なことになってしまうのが水泳です。自分自身で健康と安全に気を付け
ましょう。

じゅんび 準備はOK? チェックしてみよう!



- 朝の健康観察をしっかりしてくる
- 朝ごはんをしっかり食べてくる
- 手足の爪はきれいに切っておく
- 耳掃除をしておく
- よく眠れている
- お風呂で体をきれいに洗っておく
- 乾燥していない傷がない

<おうちのかたへ>
プールのある日は、お子さんの健康観察をお願いします。



熱はない?
体の調子で悪いところはない?
おなかはこわしていない?

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱(プール熱)って知っていますか?

いんとうけつまくねつ
咽頭結膜熱とは、アデノウイルスによっておこる感染症で、5月～7月にかけて流行します。
プールを通じて感染が広がったことがあるため、「プール熱」とも呼ばれています。

★どんな症状が出るの?

- ・38～39度の高熱
- ・のどの痛み
- ・目の充血、目やに



★どうやってうつるの?

- ・くしゃみやせきでウイルスが飛んだり、手についたウイルスが体に入ることで、うつる。



★どうやって予防するの?

- ・手洗い、うがい
- ・他の人と一緒にタオルを使わない
- ・シャワーで体をよく洗い流す

