



令和7年6月6日 龍野小学校 保健室

プール学習が始まります



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、一歩間違える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。

準備はOK？
チェックしてみよう！



- ☐ 朝の健康観察をしっかりとってくる
- ☐ 朝ごはんをしっかりと食べてくる
- ☐ 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。

体の調子で
悪いところ
はない？

熱はない？

おなかは
こわして
ない？



咽頭結膜熱(プール熱)って知っていますか？

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、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

