

ほけんだより

水泳学習が始まります!

新しいプール、3年ぶりの水泳学習。
楽しみですね。健康・安全に気を付けて
思いっきり楽しみましょう!

<安全で楽しい水泳を!>



水泳は全身運動として、とても効果のあるスポーツですが、大きな事故も起きやすく注意が必要です。水泳学習がある日は、朝と直前の健康観察をしっかり行ってください。

<水泳前の健康観察>

- 昨日はよく寝ましたか
- 朝食（給食）はしっかり食べましたか
- 家で検温はしましたか。水泳カードに記入しましたか
- 目の充血はありませんか
- 鼻水が出ていませんか
- 体調は悪くないですか（特に頭痛・腹痛・下痢）
- 手足の爪は切ってありますか
- 化膿している（ウミが出る）けがをしていませんか
- 湿疹はありませんか

救急ばんそうこうを貼った状態でプールに入ることにはできません。ばんそうこうがはがれてプール内に落ちた場合、排水溝のつまりの原因になったり、目に触れてけがをしたりすることもあります。ばんそうこうはプールに入る前に取り、授業後に貼り替えるようにしましょう。ばんそうこうを取ることがためられるけが（広い範囲で化膿しているようなけが）をしている時は、見学しましょう。

<水泳中の健康観察>

- 腹痛、頭痛はありませんか
- 強い寒さを感じませんか
- 足がつる、手足がしびれるなどの症状はありませんか
- 目の痛みはありませんか

水中は、危険と隣り合わせです。少しでも異変を感じたら、がまんしないですぐに先生に申し出ましょう。無理をすることは、大きな事故につながります。

<水泳後の健康管理>

- シャワーをしっかりと浴びて、プール水の消毒成分（塩素）を洗い流しましょう
- うがいをしましょう（水を吐き出す時は、できるだけ下の方で吐き出します）
- 水分補給をしておきましょう（水泳後は脱水状態になりやすい）
- 体調が悪く感じたら、無理をせず申し出ましょう

【水泳後の洗眼について】

塩素が含まれた水道水で洗眼することで、角膜の防御機能が低下すると言われてい
ます。涙には洗浄作用があるので洗眼しなくてもよいとされていますが、プール水は
塩素濃度が高いため、水泳後は違和感があると思います。強い水流で眼だけをしっ
かり洗うのではなく、顔を洗いながらの洗眼をおすすめします。

【水泳カードについて】

健康状態が万全でない時に水泳を行うことは、事故につながる危険性があるため、通常より、健康観察をしっかり行う必要があります。

現在使用している「検温カード」を、水泳カードと兼ねて使用します。

水泳学習がある日は、家での検温・健康観察の時に、水泳学習を受けられるかどうかの判断をし、「水泳 可・不可」について記入してください。水泳学習がない日は、検温とかぜ症状の有無のみ記入して持参します。
登校後、健康状態がすぐれず、水泳学習への参加が不安な時は、保健室で健康観察を行います。

保護者の皆様へ 【アタマジラミについて】



アタマジラミは、頭や体を寄せ合って遊んだり活動したりすることが多い、園児や小学生低学年によく見られる寄生虫ですが、中学生でも感染したという報告があります。

頭皮近くの毛髪に生み付けられた卵は1週間ほどでふ化し、その後2週間ほどで成虫になり、また卵を生みます。プールの水を介して感染することは確認されていませんが、ロッカーや脱衣かごに成虫が落ち、次に使用した子供に感染することがあります。またタオル、クシ、ブラシを共有することでもうつります。早期発見、早期対応をすることが大切です。ご家庭での確認をお願いします。正しい知識をもって、きちんと駆除すれば他への感染を防ぐことができます。

<チェックの仕方>

・耳の後ろや襟足の頭髪をかき上げて、髪の毛の根元に卵(1mm程)が付いていないか見てください。フケと間違えやすいですが、卵であれば、手で払う程度では落ちません。

<アタマジラミの卵を見つけたら>

・皮膚科を受診するか、薬局で駆除剤を購入し、早めに駆除してください。

※ ご不明な点がございましたら、養護教諭 小杉までご連絡ください。



プールで足がつったら・・・

泳いでいるときに急に足がつってしまったときは、まずあわてないこと！
落ち着いて、次のような処置をしましょう。

- ① プールサイドまで移動する。移動が難しいときはその場で力を抜いて浮き身をする。
- ② つまっている方の足の指先を甲の方に手で持ってそらし、つった筋肉を伸ばす。
- ③ このときに体が沈んでしまっても、息が続く間は筋肉を伸ばす動作を続ける。
- ④ 「つり」がおさまったら、水からあがりふくらはぎのマッサージをする。

※ 泳いでいて足がつらないように、準備運動はしっかりし、筋肉をほぐし血のめぐりをよくしておくことが大切です！！

※ 友だちの異変に気づき、声をかけたり、先生に伝えたりできるといいですね！

熱中症予防行動をしっかりと！ 「マスクを外す」「こまめな水分補給」「睡眠」「朝食」