

6月になりました。急に気温が上がり暑くなったと思えば、雨が降って気温が下がって寒くなる時もあります。この時期は、気温の変化が激しいので体調を崩しやすくなります。元気に過ごせるように、こまめに水分補給をすることや衣服などで体温調節することなど工夫をしてみるといいですね！

今月のほけんだよりは、「プールで気をつけてほしいこと」についてです！おうちの人やクラスで読んで、確認・振り返りをしてくださいね！

6月9日（月）からプール学習が始まります！

プールの後は、冷えて体調をくずした子どもたちが、保健室にやって来ることが多いです。自分の体の調子が良いか、おうちの人としっかり確認して登校してきてくださいね！

《朝、必ず確認してほしいこと》

○体温（熱はないかな？）

○朝食（朝ごはんしっかり食べておこう！）

○睡眠時間（疲れが残らないように早く寝よう）

○はい便（お腹の調子はどうかな？）

○朝の体調（頭痛・腹痛・咳・鼻水・吐き気・めまい・目の痛み、かゆみ・耳の調子・手足の痛み）

プール学習は体調の管理が大切です。無理をすると体調がさらに悪くなり、思わぬケガにつながることもあります。規則正しい生活を心がけてください。



プール学習が始まります

いよいよプール学習が始まりますが、安全に楽しく行えるよう、みなさんに注意してもらいたいことがあります。



【プール学習の前】

- 睡眠を十分にとる
- 朝ごはんを抜かない
- 手足のつめを切る
- 朝、体調をチェックする（体調が悪い時はプールには入らない）

【プール学習の時】

- 準備運動をしっかり行う
- 入る前にシャワーを浴びて汚れを落とす
- 先生の話をよく聞き、約束を守る（ふざけない、飛びこまない、など）

【プール学習の後】

- シャワーで全身をよく洗い流し、うがいもする
- タオルでからだや髪の毛の水気をしっかりふきとる（友だちとタオルの貸し借りをしない！）



- ・周りの人と近づきすぎない！床や周りに気をつける！
- ・プールサイドを走ったり、ふざけたりしない！



準備運動のときやプールに入るときも気をつけると、けがしないよ！

プールに入っているの？

皮膚の病気編

保護者の方へ

とびひ

治るまで入れません。プールの水でうつることはありませんが、他の人と触れると悪化したり、うつすことがあるためです。

疥癬

治療を始めていればプールに入れます（ただ角化型疥癬は感染力が強いので外出を控えます）。



アタマジラミ

治療を始めていればプールに入れます。でもタオルや水泳帽の貸し借りはやめましょう。

水いぼ

プールの水ではうつらないので、入ってもいいです。でもタオルやビート板と一緒に使うとうつることがあるので注意しましょう。プールの後はシャワーできれいにしましょう。

