

学校水泳について

(臨時ほけん日より)

かいづかしりつ かつらぎしょうがっこう
貝塚市立葛城小学校

かた
おうちの方へ

すいえい きげん
水泳は危険をとまなうスポーツのひとつです。次のような病気のあるお子様については必ず
しゆじい そうだん にゆうすい ほんだん
主治医と相談されて、入水の判断をしてください。

しんぞう じんぞう びょうき ひと
①心臓や腎臓に病気がある人

にように じげんさ けつか いしゃ い ひと
(尿二次検査の結果、お医者さんに行くように言われた人は、プールまでに行っておいてく
ださい)

ぜんそく ひと
②喘息がある人

ひかりかびんせい たいしつ ひと
③光過敏性の体質の人

いしき うしな ほつき ひと
④意識を失うような発作のある人

アトピーがひどい方

みみ め はな びょうき ひと
⑥耳や目、鼻に病気がある人

た ねんざ ずつう すいえいじ じ こ ともな ひと
⑦その他、捻挫や頭痛があるなど水泳時に事故が伴いやすかったり、頭ジラミなど人にう
つしやすい病気をもっている人

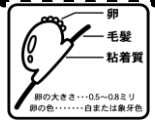
じょうき いがい あさ じょうたい み くら たいちよう すいえい み あわ
上記以外でも、朝の状態を見られて、いつもと比べ体調がよくないようでしたら水泳は見合せ
るようご協力ください。

あさ たいおん きにゆう なつじん すいえいぼうわす はい ちゆうい
また、朝の体温の記入や捺印もれ、水泳帽忘れはプールに入れませんのでご注意ください。

あたま ～頭ジラミについて～



(体長)2ミリ・(色)灰白色



卵
毛髪
粘着質
卵の大きさ……0.5～0.8ミリ
卵の色……白または象牙色

あたま
頭ジラミは、季節に関係なく1年中見つかっています。もうすぐプールが
はじ しまりますので、ご心配されている方もあると思いますが、これをとめる方法は今のところありません。おうち
の方、ひとりひとりのご協力が必要です。頭ジラミは、不潔とは関係なく、誰でも感染する可能性があります。
まんいち ぜんいん ぜつたい
万一、シラミがいると分かったとしても、その子が原因ということは絶対にありま
せん。その子もどこかでうつってきたものだからです。
がっこう ぼう み れんらく
学校の方でも見つけたら連絡させていただくこともあります。

よぼう ぼうし か か ぜつたい
《予防》◎帽子、タオル、くし(ヘアブラシ)の貸し借りは絶対しない。

あたま
◎頭をこすりつけあうような遊びはさける。

まいにち か
◎毎日シャンプーを欠かさない。

まくら したぎなど せんたく
◎枕カバー、シーツ、タオル、パジャマ、下着等、こまめに洗濯する。

ふとん まくら につこう ほ
◎布団や枕は日光にあてて干す。

こ たち たの きょうりよく ねが
せつかく子ども達が楽しみにしているプールです。おうちでのご協力、どうぞよろしくお願いします。



プールで守るやくそく

泳ぐ前に守ること

- 目・耳・鼻・皮膚の病気は治しておく。
- つめを切っておく
- 耳そうじをしておく
- 朝ごはんは必ず食べてくる
- 前日の夜はしっかり寝ておく
- 準備体操をしっかりする
- 心臓に遠いところ(手や足)から少しずつ水をかけ、からだをならしてから、ゆっくり水の中に入る



泳いだ後に守ること

- 目をきれいに洗う
- 全身をシャワーでよくすすぐ
- からだや髪の毛をよくふいて、ぬれたままにしない
- 鼻をかんでおく
- うがいをする
- ゆっくりからだを休める(いつもより早めに寝るようにする)



泳いでいる時に守ること

- 具合が悪くなったら、大人の人にすぐ知らせる
 - ★ 寒くて歯がガタガタしてきた
 - ★ ブルブル鳥肌が立ってきた
 - ★ くちびるがむらさき色になってきた
 - ★ 頭が痛くなってきた
- もし事故が起こったときには、大きな声で大人の人にすぐ知らせる
- おしっこやうんこをしたくなるときには、トイレでする
- 10～20分泳いいたら休憩する
- 日差しが強い時には、皮膚を守るために、バスタオルでからだをつつむ
- 耳に水が入ったときはプールから上がり、水が入ったほうの耳を下に向けて、片足でとんで、水を出しておく