

学校水泳について

(臨時ほけんだより)
かいづかしりつにしきしょうがっこう
貝塚市立二色小学校

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
主治医と相談し、入水の判断をしてください。

- ① しんぞう じんぞう びょうき ひと
心臓や腎臓に病気がある人
- ② ぜんそく ひと
喘息がある人
- ③ ひかりかびんせい たいしつ ひと
光過敏性の体質の人
- ④ いしき うしな ほつき ひと
意識を失うような発作のある人
- ⑤ アトピーがひどい人
- ⑥ みみ め はな びょうき ひと
耳や目、鼻に病気がある人



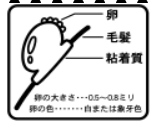
(じび かけんしん ちようりよくけんさ けつか いしや い ひと
耳鼻科検診、聴力検査の結果、お医者さんに行くように言われた人は、プールまでに
行っておくことをおすすめします)

- ⑦ た ねんざ ずつう すいえいじ じ こ とまな あたま ひと
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～



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 しまし ぶんばい かつ おも ほうほう
始まりますので、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
のかた、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 わ こ げんいん ぜつたい
万一、ジ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 み れんらく
学校でも見つけまし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。

◎頭をこすりつけあうような遊びはさける。

◎毎日シャンプーを欠かさない。

◎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。

◎布団や枕は日光にあてて干す。

すいえいぼう わす ぼ あい
水泳帽を忘れた場合、
アタマジラミの感染予防
からも、プールに入ること
はできません。

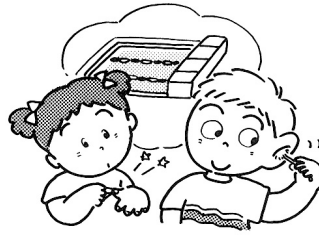


せつかく子ども達が楽しみにしているプールです。おうちでのご協力、どうぞよろしくお願ひします。

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
- 前の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分泳いだら休憩する
- 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、片足ですんで、水を出しておく

もうすぐプールが始まります

安全で充実した
プール学習にしよう



病気のけがのある人は 主治医に相談しましょう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔に しておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を十分に とりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずに しっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



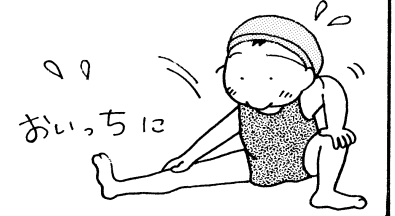
朝食・昼食を きちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動を しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



たのしいルール
ルールをまもって
事故をふせぎましょう

✕ みずのなかで
ふせては
いけません

✕ とびこんでは
いけません

からだのちようしは
いいですか？

はいるとき
でるときには
シャワーを

じゅんびうんどうは
かからずしましょう

✕ フォールサインには
はいつてはいけません

くあいかわるいときは
せんせい
先生にいきましょう

