

ほけんだより

学校水泳について
貝塚市立中央小学校
2015年6月

おうちのかたへ...

いよいよ、子どもたちが大好きな水泳が始まります。でも、準備や注意をおこたると、けがや病気につながる危険なスポーツでもあります。次のような病気のあるお子様につきましては、主治医と相談の上、入水の判断をしていただくようお願いいたします。

- ①心臓や腎臓に病気がある人
- ②喘息がある人
- ③光過敏性の体質の人
- ④意識を失う発作を起こす可能性のある人
- ⑤アトピー性皮膚炎の症状がひどい人
- ⑥耳や目、鼻に病気がある人
- ⑦ひどく化膿した傷のある人
- ⑧頭ジラミに感染している人
- ⑨プールで感染したり悪化する可能性のある感染症にかかっている人(裏面参照)

*上記以外でも、お子様の朝の状態、いつもと比べ体調がよくないようでしたら、入水を見合わせるようご協力ください。

*朝の体温の記入もれや捺印もれ、水泳帽忘れはプールに入れませんので、ご注意ください。



プールで気を付けたいことは...?



プールでは、こんな事故がおこしやすいよ！
気を付けよう！

【おぼれる】

ちょっとした不調が、大きな事故につながります。前日までに体調を管理し、当日の朝、確認をしっかりとしましょう。



【ころぶ】

プールサイドは水に濡れていて、とても滑りやすくなっています。走ると危険です！



【ぶつかる】

飛び込んだり、友だちとはしゃいでぶつかったりすると、ケガにつながります。

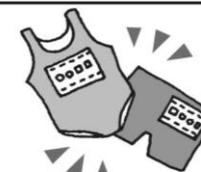


ぜんじつ 前日までにしておくことは...?

【ぶつかる】とケガにつながります！！
手や足の爪は、短く切っておきましょう。



水着やタオル、下着、帽子に名前を書いておきましょう。



*プールの前日は、早めに寝て睡眠時間をしっかりとしましょう！



プールの前日は、早めに寝て睡眠時間をしっかりとしましょう！ プールの前日は、早めに寝て睡眠時間をしっかりとしましょう！ プールの前日は、早めに寝て睡眠時間をしっかりとしましょう！

下ののような症状があるときは、無理をせず、様子を見るようにしましょう！

★全身



●次のような様子はありますか。

- ・元気がない
- ・機嫌が悪い
- ・ぐったりしている
- ・顔色が悪い
- ・食欲がない

●次のような症状はありませんか。

- ・熱がある
- ・皮膚がただれている、かぶれている
- ・ケガをしている

★お腹



●次のような様子、症状はありませんか。

- ・お腹が痛い
- ・下痢をしている
- ・嘔吐

★目



次のような症状はありませんか。

- ・充血している
- ・涙目になっている
- ・目やにがでている

★耳

次のような症状はありませんか。

- ・耳が痛い



★鼻

次のような症状はありませんか。

- ・鼻が詰まっている
- ・鼻水が出ている





おうちのかたへ...

プールに入れる？入れない？

プールで気をつけたい感染症

いずれも専門医を受診して、医師の指示を受けてください。
(△...ひどい症状がなければ入れます ×...入れません)

《咽頭結膜熱（プール熱）》 ×

38～39度の高熱が、5日程度続き、結膜炎、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状がでます。

原因はアデノウイルスで、タオルの貸し借りなどから感染することもあります。プール熱ともよばれます。



《伝染性膿痂疹（とびひ）》 ×

虫さされや湿疹などを掻いた後、キズになったところから細菌感染し、水疱ができます。とてもかゆいため掻いてしまい、感染が広がるので注意が必要です。

原因は、黄色ブドウ球菌、A群溶血性レンサ球菌。手洗いなどをしっかりし、皮膚を清潔に保つことが大切です。



《ヘルパンギーナ》 △

突然の高熱が3日間ほど続き、のどの痛みやのどちんこの辺りに水疱ができます。いわゆる、夏かぜの代表的なもの。

のどの痛みがひどい場合、飲食できずに脱水症状を起こすことがあるので、注意が必要です。



《伝染性軟属腫（水いぼ）》 △

手足やかからだに3mm程度の白色のイボができます。掻いてしまうと、イボの中にいるウイルスが出て、感染部位が広がります。

プールでは、ビート板や浮き輪の共用、タオルなどの貸し借りはやめましょう。



《アタマジラミ症》 △

アタマジラミとは、頭皮に寄生する虫です。髪の毛の中に、虫か卵が付着し、吸血されるとかゆみを感じます。卵はフケと間違いやすいですが、フケと違って動きません。

タオルの共有や接触で感染します。家族も一緒に治療することが必要です。



《手足口病》 △

手や足の先など四肢や、口の中などに水疱状の発疹ができる伝染性のウイルス性感染症です。発熱、口腔内の痛みから食欲不振などの症状が出ます。

1週間～10日で自然に治癒します。



《流行性角結膜炎（はやり目）》 ×

結膜の充血、目の浮腫などが強く、流涙があったり、耳前のリンパ節が腫れて痛みます。治癒までには2～3週間かかることが多いです。

原因はアデノウイルスで、手などの接触を通じて感染します。プールでは、タオルの貸し借りはやめましょう。



《腸管出血性大腸菌感染症》 ×

症状は、激しい腹痛と下痢、血便で、ひどくなると嘔吐や高熱を伴います。最悪の場合、命にかかわることもあります。

腸管出血性大腸菌O-157などが原因。プールで大量発生することがあります。



《急性出血性結膜炎》 ×

強い目の痛み、違和感から、結膜炎をの症状が出ます。まぶたが腫れたり、目の周囲がむくんだりしますが、大抵は1週間程度で治癒します。

原因は、エンテロウイルスやコクサッキーウイルスの変異型。タオルの共用はさけてください。

