

～おうちのひとといっしょによみましょう～

いよいよ、学校水泳が始まります。水泳は全身を使うとても良い運動です。しかし、準備や注意をおこたると、けがや病気につながる危険があります。ほけんだよりをよく読んで、水泳に向けて準備をしましょう。



◇次のような症状のある人は、

の上、入水の判断をしてください。

- 心臓や腎臓に病気がある人
- 意識を失う発作を起こす可能性がある人
- 耳、鼻、目に気になる症状がある人
- 頭ジラミに感染している人
- プールで感染したり、悪化する可能性がある感染症にかかっている人（裏面参照）
- 喘息がある人
- アレルギー性皮膚炎の症状がひどい人
- ひどく化膿した傷のある人

※耳鼻科検診
 ※眼科検診
 ※尿検査
 ※内科検診（心臓検診）で「結果のお知らせ」をもらった人で、まだ病院を受診していない人も、水泳までに受診してください。



前日までにしておくことは…？

プールで気をつけてほしいこと！

つめのチェック

ぶつかるとけがにつながります。手や足の爪は、短く切っておきましょう！

持ち物チェック

持ち物に、名前を書いておきましょう。水筒の準備も忘れずに！

早めに寝る

プールに入る日は…

走る→ころぶ

プールサイドは水でぬれているため、とてもすべりやすいです。走ると危険です！

飛び込む→ぶつかる

プールに飛び込んだり、ふざけて遊んでいると、大きなけがにつながります。

ふざける→危険な事故

友だちを押ししたり、引っ張ったりすることは、絶対止めましょう！水の中だと、大きな事故につながります。

体調が悪い→おぼれる

体調が悪いときは、見学しましょう。また、途中でしんどくなった時は、すぐに先生に言いましょう。

下の様な症状があるときは、無理をせず、様子をみましょう！

<p>★全身★</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 元気がない <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 熱がある <input type="checkbox"/> けがをしている <input type="checkbox"/> 皮膚がただれている。かぶれている。 	<p>★おなか★</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> おなかが痛い <input type="checkbox"/> 下痢をしている <input type="checkbox"/> 嘔吐 	<p>★目★</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 充血している <input type="checkbox"/> 目がかゆい <input type="checkbox"/> 目やにがでている
<p>★耳★</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 耳が痛い 	<p>★鼻★</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 鼻がつまっている <input type="checkbox"/> 鼻水が出ている 	

プールで気をつけたい感染症

次のような感染症は、プールで感染したり、悪化する可能性があります。×マークの病気はプールには入れません。また△マークの病気については、主治医に相談してみてください。

《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。



《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。



《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。

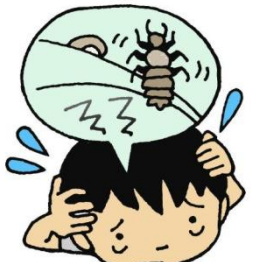


《アタマジラミ症》



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。



《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。



《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。



《伝染性軟属腫（水いぼ）》



手足やからだに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。



忘れないで！
熱中症

保護者の方へ

水泳は、全身を使う運動だからこそ、体力を消耗します。そんな時は熱中症にもなりやすいと言われています。水泳のある日は、必ずお子様の健康状態のチェックをお願いします。また、睡眠不足、朝食の欠食は、水泳中の集中力を低下させ、体力の消耗を早めることになり、大きな事故につながる可能性があります。『早ね・早起き・朝ごはん』を今一度ご確認ください。

