

学校水泳について

(臨時ほけんだより)

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 きけん
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 じけんさ 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

あトピーがひどい方

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 すつう すいえいじ じ こ とまな 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、人にうつしやすい
びょうき (とびび・プール熱・流行性角結膜炎など)をもっている人→裏面 記載

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。→裏面の健康観察を読んでください。

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 じらみは、きせつ かんけいなく 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
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
まんいち わ こ げんいん ぜつたい
染する可能性があります。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
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 かつ 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。

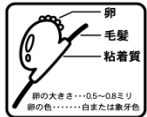
あたま
◎頭をこすりつけあうような遊びはさける。

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 にっこう ほ
◎布団や枕は日光にあてて干す。

※頭ジラミが見つかった場合でもスミスリンシャンプーの治療を開始しはじめたら、プールには参加できます。



お家でも一度、お子さんの
頭をよく見てあげてくだ
さい。(特にえりあしや耳
の近く)心配な場合は、学
校へ連絡をください。



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

プールに際して、持病などで気をつけてほしいことがあれば、水泳が始まるまでに必ず担任へ連絡してください。