

# ほけんだより



保健室 2025.6

こんげつ がくしゅう はじ やくそく まも たの まな  
今月からプール学習が始まります。プールの約束を守って楽しく学んでください。

まえ ひ どうじつ き  
前の日や当日、こんなことに気をつけよう！

## 【前の日にやること】

### ① 早めに寝よう

ねぶそく およ とき ぐあい わる かとうせい  
寝不足だと泳いでいるときに具合が悪くなってしまう可能性があります。

### ② 手と足の爪を切っておく

つめ なが およ とき じぶん ほか ひと きず  
爪が長いと泳いでいる時に自分や他の人を傷つけてしまうかもしれません。

### ③ 耳掃除をし体をきれいにしておく

みんな で 入る プール です。 お風呂 に入って 清潔 に して おき ませう。



## 【当日すること】

### ① 健康観察をする

あたま いた なか いた ねつ ぐあい  
頭が痛い、お腹が痛い、熱があった など 具合が  
わる 悪い ところ がない か 体調 を 確認 しよう。

### ② 朝ご飯をしっかり食べてくる

なか じょうたい ちから で ぐあい わる かとうせい  
お腹がすいた状態だと力が出ませんし 具合が悪くなってしまう可能性が  
あります。

### ③ プールの前にトイレはすませておく

プール に入って お腹 が 冷える と トイレ が 近くなる こと も ある ので、事前 に す  
ませて おき ませう。



がん かけんしん じ び かけんしん ない かけんしん し かみ  
眼科検診や耳鼻科検診、内科検診などでお知らせの紙を

もらった人は、早めに病院へ行きましょう。

プール学習が始まるまでに治しておいた方がいい

病気があります。



～保護者の方へ～

## プール学習で気をつけたい感染症

プールの前と後はお子さんの様子を見てあげてください。感染症にかかった場合は必ず学校に連絡をお願いします。

### 咽頭結膜熱（プール熱）

プールなどの水を介して感染することが多いので、プール熱ともいわれています。感染力が強く、飛沫・接触による感染にも注意が必要です。

#### ●主な症状

- ・39～40℃の発熱
- ・のどの腫れと強い痛み
- ・目の充血や痛み、目やに

#### ●予防方法

- ・プール後のシャワーをしっかりと浴びましょう。
  - ・せっけんでの手洗い、うがいをしましょう。
- \*咽頭結膜熱に感染したら出席停止になります。



### 手足口病

夏場に流行することが多く、高熱が出ることは少ないですが、風邪に似た症状を伴うことがあります。

#### ●主な症状

- ・口の中、手のひら、足の裏などに小さな水ぶくれ

#### ●予防方法

- ・手洗い、うがい

\*手足口病に感染したら出席停止になります。



### その他の感染症

- ・水いぼ（伝染性軟属腫）
- ・とびひ（伝染性膿痂疹）
- ・はやり目（流行性角結膜炎）
- ・腸管出血性大腸菌感染症 など

