ほけんだより

栃木県立益子特別支援学校

プール特別号

ムシムシと暑い日が増え、本格的な夏がすぐそこまで来ているようです。
今年度も昨年同様、プールの授業があります。楽しく安全に参加するため、
準備物やプールカードの記入等の御協力、よろしくお願いいたします。

おねがい

☆主治医からプールに入ることを禁止されている場合は、担任までお知らせください。
☆検診で所見があった児童生徒は医療機関を受診し、医師の指示を受けてください。
☆その他、気になることがありましたら担任を通じて御連絡ください。

＊前日までに準備すること＊

水着やタオル、下着やぼうしになまえを書いておきましょう。

爪が長いとケガのもと！
プールに入る前に手や足の爪を切っておきましょう。

病気の治療はすんでいますか？
・目
・耳、鼻、のど
・皮膚　　など

耳掃除をしましょう。
耳垢が水でふくらんで聞こえにくくなることがあります！

３食バランスよく食べて体調を整えましょう！

前の日は早めに休んで、
たくさん睡眠をとりましょう。

水泳の授業

水になれたり、親しむための水泳の授業ですが、健康で安全に行うために、みなさんに知っておいてほしいことがあります。

【こんなときは泳いではいけません】
●熱があったり、おなかをこわしたりしているなど、からだの調子が悪いとき

【泳ぐ前に】
●準備運動はしっかり、ていねいに

【プールでは】
●プールサイドを走らない
●飛び込みをしない
●水の中でふざけない
●もぐって、息の止めっこをしない
●排水溝に近づかない

【プールから出たあとは】
●シャワーをあびて、しっかりからだをふく

＊プールで流行する感染症＊

《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。

《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。

《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。

《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。

《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。

プールで流行する感染症には、感染性の強いものがあります。（出席停止となるもの）については登校申出書が必要となります。書式はHPに掲載してあります。
ほけんだよりに掲載した以外にも、
プールで感染しやすい感染症があります。
気になる症状がありましたら、
早めに医療機関を受診していただき
ますよう、御協力お願いいたします。

出典：東山書房「健康教室」、他より