

[ここに入力]

ほけんだより

令和6年6月10日

玄海小 保健室

・・・水泳の学習が始まります。・・・

【健康管理のお願い】

ご家庭で、登校前に寝起きの状況・食欲・顔色など注意し、綿密な健康チェックをお願い致します。また、水泳指導後は、疲れて帰って来と
思います。食事や睡眠など健康面でのご配慮を十分をお願い致します。
身体面で心配事項がありましたらかかりつけ医にご相談ください。

アタマジラミは、季節を問わず発生します！

頭をよくかゆがる時は、頭シラミに感染している可能性があります。髪の毛に卵がついていないか時々確認しましょう。

もし確認できたら、早めに専用シャンプーを購入して駆虫し、室内の清掃、寝具・タオルのアイロンがけ等をして家庭内の感染拡大を防止しましょう。

【寄生経路】

- ◆タオル・くし・ぼうし・寝具などを共用すること
- ◆頭と頭をくっつけて遊ぶこと
- ◆他の人の衣服と重ねて置くこと

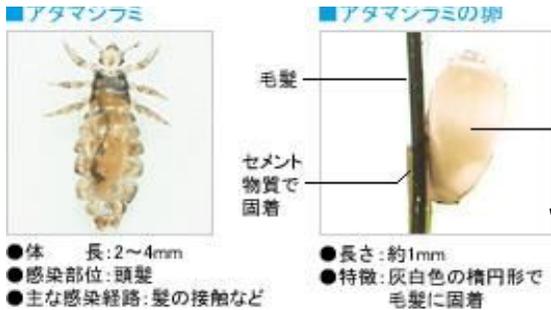


楽しいプール 5つの約束

泳ぎが得意な人も、そうでない人も、みんなが楽しく、安全にプール学習をするための大切な約束が5つあります。

- 1 準備運動をしっかりすること
- 2 プールサイドを走らないこと
- 3 プールに飛びこまないこと
- 4 水の中で、友だちとふざけないこと
- 5 先生の注意を聞くこと

当日、熱っぽい人、かぜ気味の人、おなかの調子の悪い人は、必ず先生に伝えてください。



プールの前に耳そうじをしよう！

耳垢が、たくさんたまったらプールに入ると時々耳垢がふやけて耳が痛くて赤くはれることがあります。風呂上りに綿棒でやさしく入口の水分をとりながらそうじしてください。

プールに入る前に爪を短く切っておこう！

プール内は見通しが悪く、友達の顔や目に爪が当たり、ケガをさせてしまうことがあります。爪は短く切っておきましょう。

髪の毛につく「ふけ」とちがって、シラミの卵は、しっかり髪の毛にくっついて髪の毛からなかなか外れません。成虫は動いているのを目で確認できます。

水泳前の治療について

間もなく水泳の授業が始まります。健康診断後、治療のお知らせをもらった人は、早めに病院へ行って治療しましょう。治療のお知らせがなくても、目や耳・体調で症状のある人は、病院で診てもらい、プールに入れるかどうかの確認をしましょう。

