



プール直前号

萩野台小学校
H30. 6. 15

6月18日は待ちに待った、プール開きですね。泳ぐことは楽しいだけでなく、みなさんの身体をよりたくましく、健康にする効果があります。楽しく安全にプールを始めるためには、一人ひとりが自分のからだをメンテナンスしておくことが大切です！



プールの前にする4つの準備

① 手足の爪は短く切りましょう

② 前の日はゆっくり休み、疲れをとりましょう

③ 朝ごはんをしっかり食べましょう

④ プールの日の朝に、おうちで体調確認しましょう

- いつもと違って元気がない感じがする
- 白目が充血したり、涙や目やにが目立つ
- せきがつづいている
- のどが腫れている
- 鼻水がひどい
- 体温が普段の熱より高い
- げりをしている

あてはまるものがあれば、担任の先生におしえてください。プールに入れるかどうかの大切な確認になります。

プールの後には。。



★ プール後のシャワーをしっかりと浴びましょう。

手洗いとうがいも忘れずに丁寧に行います。身体を清潔に保ちましょう。

★ タオルなど、肌につく物のかしかりはしないようにしましょう。

プールに入るとこんなよい効果があるよ

- 水の中の運動で心臓や肺を鍛えられるので疲れにくくなる！
- 外の気温に慣れる力がつくため、かぜを引きにくくなる！
- ぐっすり眠ることができ、生活が整う！

<保護者の方へ>

咽頭結膜熱について

咽頭結膜熱はプール熱とも言われ、アデノウイルスというウイルスによる感染症です。6月頃からの夏に流行するためにこのような名前がつけられています。感染力が強く、感染者の咳や、手についたウイルスが口に入ることによって感染します。感染した場合は主要症状が消えてから2日を経過するまで、出席停止となります。ご家庭での健康観察と予防指導をお願いいたします。

<主な症状> ・発熱（39～40度） <予防方法> ・手洗い、うがい

- ・のどの痛み
- ・目の痛がゆさ、充血
- ・タオルなどの貸し借りをしない
- ・プールの後のシャワーをしっかりと浴びる