

ほけんたより



平成24年6月
仁賀小学校
保健室 No13

いよいよ水泳が始まります！！

たのしい、たのしい水泳が始まります。水泳のある前の日は早めにて、体調をととのえておきましょう。

プールに入るまえに・・・

<p>1 みみ 耳そうじをして、手足のつめを切っておく</p>	<p>2 あさ 朝ごはんをしっかり食べる</p>	<p>3 トイレにしておく</p>
<p>4 しっかりじゅんぴ運動をする</p>	<p>5 シャワーをあびて、からだのよごれやあせ汗をおとす</p>	<p>6 からだの水になれるよう、ゆっくり入る。</p>

こんなときは、泳げません！！

あたま

ねつ 熱がないか、かおいろ 顔をみていつもちが 違うとき、ねつ 熱をはかってください。へいねつ 平熱をこえていたら泳げません。



チェック

はな

はなみず 鼻水がでてるとき



チェック

のど

のどや、そのまわりがあか 赤いとき。



チェック

め

きいろ め 黄色の目やにがでていたり、めが あか 赤いとき。



チェック

みみ

みみ 耳から汁がでていたり、いた 痛いとき。



チェック

ためぐく安全におよぼう！

プールサイドを走らない

水の中でふざけない

水の中につばをはいたり、はなをかんだりしない

むやみに飛びこんだりしない

水事故につながったり

体の調子がわるいときは、せつたいムリしないこと

プールのルールを守ろう！！

アタマジラミについてのお願い

季節を問わず、1年を通してアタマジラミが全国で発生しています。毎年お願いしておりますが、時々、お子さんの髪の毛を見ていただき、アタマジラミに気をつけてください。人がたくさん集まって運動したり、頭を接触させて遊んだりするとき、簡単に感染します。食べながら、遊びながら...頭をポリポリとかいているときはアタマジラミが感染しているかもしれません。お子さんをよく観察してみてください。不衛生が原因ではないといわれていますが、汗をたくさんかくこの季節、きれいにしておくことが大切です。卵や成虫が見つかった場合は、学校にお知らせください。よろしくお祈りします。