

保健だより

京丹後市立竹野小学校
保健室
H21. 6. 24
NO. 5

梅雨入りしました。天気によって蒸し暑かったり、肌寒かったりするので、冷たい物の取りすぎや、寝冷えなど、十分気をつけて、からだの調子をくずさないようにしましょう。汗をかいたらしっかりふいて、水分をとみましょう。

プール学習がはじまります

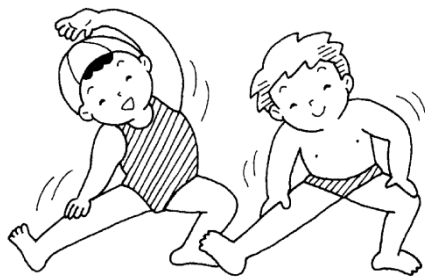
〇こんなときは泳がないようにしましょう〇

- 病気やけがをしているとき
- ねつがあるとき・腹痛やげりのとき
- 食事のすぐあと・空腹のとき



病気によっては、プールに入ると悪化するものがあるので、気になることがある場合は、かかりつけの医師と相談してください。他にも、お子さんの様子で何か気づいたときはお知らせください。

プールに入る日は...



- 耳そうじ
- 手足のつめをきる
- 朝ごはんをちゃんと食べてくる
- すいみんを十分とる



毎日お風呂に入り、からだ・かみの毛をあらうようにしましょう。

プールでうつりやすい病気に注意...

- ・プール熱（咽頭結膜熱）
- ・はやり目（流行性角結膜炎）
- ・水いぼ（伝染性軟属腫）
- ・アタマジラミ など



うつりにくくするためには

- ・シャワーをしっかりとあびる
- ・タオルのかしかりはしない
- ・うがいをする
- ・目をよくあらう

プールカードを忘れないようにお願いします

子どもたちが安全に水泳を楽しむために、保護者の方による水泳カードの記入をお願いします。水泳のある日は必ず持たせてください。忘れるとプールに入れません。検温・印を忘れずに！

◇水泳学習の予定

- 6月29日（月）
 - 7月7日（火）
 - 7月9日（木）
 - 7月15日（水）
 - 7月26日（日）
- （水泳大会）

梅雨時の生活...こんなところに気を配ろう

| | | |
|---|--|--|
| <p>体を清潔に。 気持ちよく過ごそう 湿気が多くベタつく季節... 突然の雨にうたわれることも...</p> <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p> | <p>食中毒に注意しよう 予防の基本は手洗いが 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p> <p>冷蔵庫を過信しない！ 大丈夫？</p> | <p>晴れた日を有効に使おう 窓を開け風を通してカビ予防。</p> <p>外に出て体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。</p> |
|---|--|--|



健康診断が
おわりました。

治療・検査が済みましたら、学校までお知らせください。