



さあ、楽しい水泳の学習が始まりました。
けれども、病気やケガのある人はプールには入れません。むりをしてプールに入り、病気がひどくなったり、他の人にうつしてしまうこともあるからです。
一人ひとりが、自分の健康状態をしっかりとチェックして、またプール使用のきまりをきちんと守って、みんなで楽しく泳ぎましょう。



こんな時は、入れません！

自分の健康状態を自分でよくたしかめて

★体のぐあいが悪い時
(熱・腹痛・げり・頭痛など)

★朝食を食べて
こなかった時
(おなかがすいている時も)

★寝不足の時
(9時間以上ねよう)

★ケガの傷口が
じくじくしている時
(かさぶたができていればOK)



★目・鼻・耳・ひふの病気の時は、お医者さんに相談をしてください。



ひとつまちがえば、『いのち』がなくなることも…

先生の注意やきまりをしっかりと守って活動してください！

プールに入る前に…

家でしておくこと

- ☆もちものには、名前をはっきり書く。
- ☆耳そうじをしておく。
- ☆つめは、みじかく切っておく。
(足のつめもわすれずにね。)
- ☆すいみんを十分とり、朝食もしっかり食べる。



入る直前にすること

- ◎トイレをすませておく。
- ◎もちものは、きちんとたたんでおく。
- ◎シャワーであせやよごれをあらいながす。
- ◎準備運動は、しっかりおこなう。



と き 入っている時は…

- プールサイドは、絶対に走らない。
- 水の中で、足を引っ張ったり頭を押さえる等の悪ふざけをしない。
- 水の中で、つばをはいたり鼻をかまない。
- 熱中症と感じたり、くちびるがむらさきになったら、すぐあがる。



あ と あがった後は…

- ◇目と体をよく洗い、うがいもしておく。
- ◇耳に入った水は、トントンとジャンプして出しておく。
- ◇家で水着をあらおう。お風呂で体やかみの毛もあらって早めにねよう。



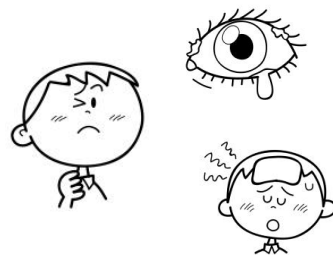
おうちの人といっしょによんでね。

流行性角結膜炎(はやり目)に気をつけましょう!

流行性角結膜炎は、アデノウイルスにより起こる急性の結膜炎で、別名「はやり目」ともいわれます。感染力がとても強く、学校保健安全法上の学校感染症の一つで、感染の恐れがなくなるまで出席停止となります。

1. アデノウイルスの代表的な3つの症状

- 3大症状
- ・咽頭炎(のどの腫れ・痛み)
 - ・結膜炎(目やに・目の充血)
 - ・高熱(38~40℃近い高熱)



2. 感染経路・潜伏期間は?

主に患者の目に触れた手、目やにや涙などの分泌液を介して感染する接触感染で、潜伏期間は、患者と接触後8~14日(多くは5~12日)の潜伏期間を経て発症します。

3. 日頃から気をつけること、予防対策

- (1) 手洗い・うがいを念入りに行う。
- (2) 接触感染するので、タオル、ハンカチ、目薬は、人と共有しない。
- (3) 十分な栄養と睡眠をとり、体力を蓄えておく。
- (4) マイペットボトルを使用し、まわし飲みなどしない。

