



令和元年6月11日
正院小学校 保健室
No.9

保護者のみなさまへ

今年もウェーブプールで水泳教室が行われます。水泳がある日の朝は、お子様の健康観察をお願いしています。水泳はからだ全体をつかいますので、とてもよいスポーツですが、疲労も大きいです。そのため、朝の健康状態の把握はとても大切になりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

裏面に今年度のウェーブプールの日程表がありますので、ご覧ください。どの学年も、夏季に2回ずつの実施となります。

* プールのある日の前日に右の水泳カードを配布します。当日の朝に健康チェックをお願いします。

* 当日水泳カードは、忘れないように持ってきてましょう。

(保護者印もお忘れなく！)



2019年度 水泳カード 正院小

学 年	名 前

おうちで朝の健康チェック！！

- | | |
|------------|---------------|
| 1 熱がない | 5 けがやはれものがない |
| 2 げりをしていない | 6 目が赤くない、痛くない |
| 3 気分が悪くない | 7 睡眠を十分にとった |
| 4 朝ごはんを食べた | 8 手足の爪がのびていない |

* どちらかに○をつけて下さい。

月/日	参加・見学	見学の理由	保護者印
	参加 ・ 見学		
	参加 ・ 見学		
	参加 ・ 見学		

7月19日（金）に予定されている全校海水浴の前にも、水泳カードを配布します。前日にお子様に、水泳カードを持たせますので、健康観察をお願いいたします。



～ウェーブプールの日程について～



月	日	曜日	学年
6	17	月	3・4年生
6	24	月	1・2年生 5・6年生
7	1	月	3・4年生
7	4	木	1・2年生
7	8	月	5・6年生

プールがある日の朝には必ず担任の先生に「プールカード」を提出しましょう。水筒やタオルなどをもって、暑さ対策をしっかりとしましょう。



● 前の日はよく寝ましょう

● つめきり、耳そうじはしてありますか？



● くあいが悪いときは先生にいいましょう



● 泳ぐ前にはしっかり準備体操を



● プールでは、ルールを守って安全に

● 入るとき、出るときはシャワーでよく洗いましょう



夏かぜといっても…

ふつうのかぜ以外に、いわゆる「夏かぜ」といわれるものには、次のようなものがあります。

プール熱 (咽頭結膜炎)

ヘルパンギーナ

手足口病



● 高い熱が出る (38℃以上)
● 目が真っ赤に充血する
● のどがはれる



● 高い熱が出る (38℃以上)
● のどの痛み
● のどの奥のほうに水ぼうがができる



● 発熱 (高くなることもある)
● のどの痛み
● 手や足、口の中に、水ぼうがのような発疹が出る



このような症状が見られるときは、すぐに病院へ！

※咽頭結膜炎は特に学校で流行を広げる可能性が高い感染症といわれています。

体調が悪いときは病院を受診してください。