

令和5年6月16日
吉野小学校
ほけんしつ

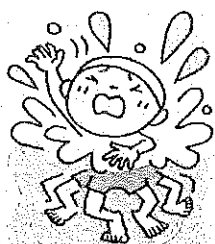
すいえいがくしゅう 水泳学習がはじまります！

水泳は、体力を使う運動です。プールに入っ後はとても疲れるので、プールに入る前の日は、早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。水泳は楽しい学習ですが、油断をすると大きな事故につながるの、十分に気を付けましょう。

★**危険!!** こんな事故があります

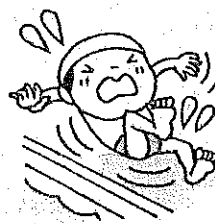
【おぼれる】

ちょっとした不調が、大きな事故につながります。前日までに体調を管理し、当日の朝、確認をしっかりしましょう。



【ころぶ】

プールサイドは水に濡れていて、とても滑りやすくなっています。走ると危険です！



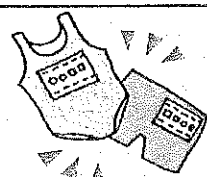
【ぶつかる】

飛び込んだり、友だちとはしゃいでぶつかったりすると、ケガにつながります。



1 前日までに

水着やタオル、下着、帽子に名前を書いておきましょう。

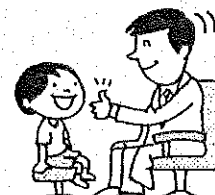


【おぼれる】のを防ぐために！！

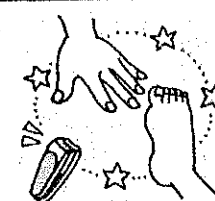
●病気の治療はすんでいますか。

- 目
- 鼻、のど
- 耳
- 皮膚

●前日は、早めに寝て、睡眠時間をしっかりとるようにしてください。



【ぶつかる】とケガにつながります！！
手や足の爪は、短く切っておきましょう。



2

プール当日の朝

※こんな症状があると、プールには入れません。

★全身



●次のような様子はありませんか。

- 元気がない
- 機嫌が悪い
- ぐったりしている
- 顔色が悪い
- 食欲がない

●次のような症状はありませんか。

- 熱がある
- 皮膚がただれている、かぶれている
- ケガをしている

★お腹



●次のような様子、症状はありませんか。

- お腹が痛い
- 下痢をしている
- 嘔吐

★目



次のような症状はありませんか。

- 充血している
- 涙目になっている
- 目やにがでている

★耳

次のような症状はありませんか。

- 耳が痛い



★鼻

次のような症状はありませんか。

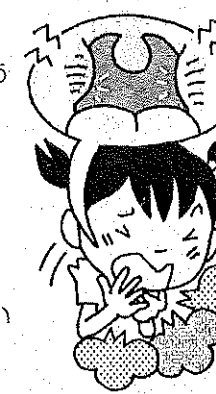
- 鼻が詰まっている
- 鼻水が出ている



★のど

次のような症状はありませんか。

- のどの痛み
- 咳が出る
- 声がかれている
- 扁桃腺が腫れている



3

プールでは

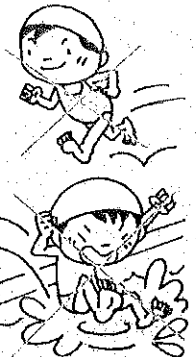
★プールに入る前、プールから上がったときは、しっかりシャワーを浴びましょう。



★準備体操は、しっかりしましょう。



★プールサイドで走ったり、ふざけたりするのはやめましょう。飛び込んだりすると危険です。



★しんどくなったり、気分が悪くなったら、先生に言いましょう。



★タオルの貸し借りはやめましょう。



4

プールで気をつけたい感染症

《咽頭結膜熱（プール熱）》

38～39度の高熱が、5日程度続き、結膜炎、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状がでます。

原因はアデノウイルスで、タオルの貸し借りなどから感染することもあります。プール熱ともよばれます。



《伝染性軟属腫（水いぼ）》

手足やからだに3mm程度の白色のイボができます。掻いてしまうと、イボの中にいるウイルスが出て、感染部位が広がります。

プールでは、ビート板や浮き輪の共用、タオルなどの貸し借りはやめましょう。



《流行性角結膜炎（はやり目）》

結膜の充血、目の浮腫などが強く、流涙があったり、耳前のリンパ節が腫れて痛みます。治療までには2～3週間かかることが多いです。

原因はアデノウイルスで、手などの接触を通じて感染します。プールでは、タオルの貸し借りはやめましょう。



《伝染性膿痂疹（とびひ）》

虫さされや湿疹などを掻いた後、キズになったところから細菌感染し、水疱ができます。とてもかゆいため掻いてしまい、感染が広がるので注意が必要です。

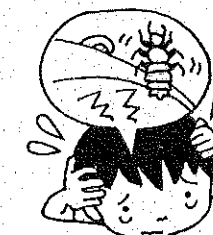
原因は、黄色ブドウ球菌、A群溶血性レンサ球菌。手洗いなどをしっかりし、皮膚を清潔に保つことが大切です。



《アタマジラミ症》

アタマジラミとは、頭皮に寄生する虫です。髪の毛の中に、虫が卵が付着し、吸血されるとかゆみを感じます。卵はフケと間違えやすいですが、フケと違って動きません。

タオルの共有や接触で感染します。家族も一緒に治療することが必要です。



《腸管出血性大腸菌感染症》

症状は、激しい腹痛と下痢、血便で、ひどくなると嘔吐や高熱を伴います。最悪の場合、命にかかわることもあります。腸管出血性大腸菌O-157などが原因。プールで大量発生することがあります。

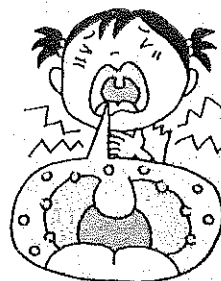


注意!! そのほかの感染症

《ヘルパンギーナ》

突然の高熱が3日間ほど続き、のどの痛みやのどちんこの辺りに水疱ができます。いわゆる、夏かぜの代表的なもの。

のどの痛みがひどい場合、飲食できずに脱水症状をおこすことがあるので、注意が必要です。



《手足口病》

手や足の先など四肢や、口の中などに水疱状の発疹ができる伝染性のウイルス性感染症です。発熱、口腔内の痛みから食欲不振などの症状が出ます。

1週間～10日で自然に治癒します。



《急性出血性結膜炎》

強い目の痛み、違和感から、結膜炎をの症状が出ます。まぶたが腫れたり、目の周囲がむくんだりしますが、大抵は1週間程度で治癒します。

原因は、エンテロウイルスやコクサッキーウイルスの変異型。タオルの共用はさけてください。

