



ほけんだより

とくべつごう
特別号

令和7年6月5日

松梅校小学部

保健室

すいえい がくしゅう

水泳の学習がはじまります！ ～楽しい水泳の学習のために～



水泳の学習が始まります。楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。
ルールを守って、みんなが安全に楽しく学習できるようにしましょう！！

プールの前に気をつけること

＜事前に気をつけること＞



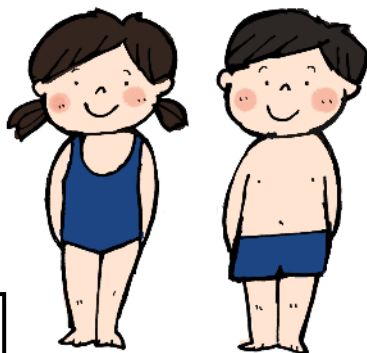
つめを切る



ごはんをしっかり
食べる



よく睡眠をとり、
体調をととのえる



＜プールで気をつけること＞

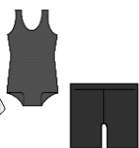
トイレに行っておく



準備たいそうを
しっかりとする



ルールを守り、走ったり、
飛び込んだりしない



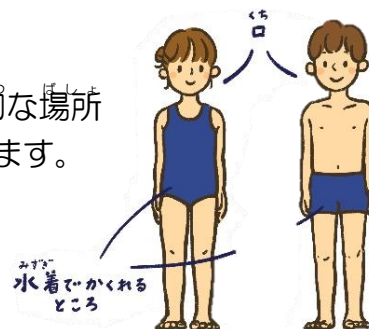
持ち物には名前をかき、
かしかりは しません



プライベートゾーンについて



「プライベートゾーン」という言葉を聞いたことがありますか？
プライベートゾーンは「自分だけの場所」という意味で、とても大切な場所
です。具体的には水着で隠れる部分と口をプライベートゾーンと言います。
プライベートゾーンは、他の人に見せたり触らせたり、逆に他の人の
プライベートゾーンを勝手に見たり触ったりしてはいけません。



自分のプライベートゾーンについて

- 他の人に見せたり触らせたりしない。
- もし危険を感じたら、大声で周囲に助けを求める、防犯ブザーを鳴らす、とにかく逃げる。
- 嫌な思いをしたときは、おうちの人や学校の先生に知らせる。



他の人のプライベートゾーンについて

- 他の人のプライベートゾーンを勝手に見たり、触ったりしない。



おうちのかたへ ～プールの時期に特に気をつけたい病気について～

●プール熱（咽頭結膜熱）

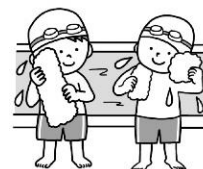
「夏かぜ」の一種で、のどの痛み、目の充血、39℃前後の発熱が数日～1週間くらい続きます。頭痛や食欲不振がみられることもあります。

●アタマジラミ

頭部に寄生し、血を吸われた箇所にかゆみが出ます（病気がうつることはありません）。清潔にしているにもかかわらず寄生されることがあります。

●水いぼ（伝染性軟属腫）

直径1～3ミリの丸いいぼができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。痛み・かゆみなどの症状はありません。



これらの病気はいずれも、プールでの活動に関連が深い感染症です。

共通する感染対策として「タオルを共有しないこと」があげられます。

持ち物には全て記名をしていただきますようお願いします。



朝の健康観察をお願いします



季節の変わり目ということもあり、体調を崩しやすくなります。

登校前に、お子様の体調を確認していただきますようお願いいたします。



朝の健康観察 「あ・い・う・え・お」

- ㊦ 朝、すっきり起きられたか
- ㊦ 痛いところがないか
- ㊦ うんちは出たか
- ㊦ 笑顔いっぱい（機嫌が悪くないか）
- ㊦ おいしく朝ごはんを食べられたか



保健室について



❖ 保健室での対応について

保健室では、学校（授業中・休み時間・登下校）でけがをされた場合、応急手当を行います。継続的な手当（絆創膏やシップの貼りかえ等）、社会体育等の学校外でのけがについては対応できませんのでご了承ください。

また、お子様が学校で体調が悪くなって回復されない場合、または発熱がみられる場合は、保護者様へ連絡をさせていただきます。お忙しいところ恐れ入りますが、できるだけ早くお迎えに来ていただきますようお願いいたします。

❖ 着替えの貸し出しについて

学校で服や下着が汚れて着替えが必要になった場合、保健室で着替えを貸し出します。

下着は、新品をお渡ししますので、同じサイズの新品の下着をご返却ください。

洋服や靴下は、ご家庭で洗濯後、ご返却ください。

数やサイズに限りがあります。次の人のためにも早めのご返却をお願いします。

