


元気子 (だい字 中1 白似人田 ゆうき子) 2023.6.15 No.5 大野原小中ほけんつ松尾

プール水泳、はじまります!!

6/16(金)より、プール水泳がはじまります。この夏ぜひ、お魚さんのように泳げるようになってね!! 

安全で元気に楽しく泳ごう

おうちでしっかり健康観察を!!

<p>熱はないか?</p>  <p>顔色を見てください。からだに触れたり体温計で測ってみましょう。</p>	<p>痛がっているところはないか?</p>  <p>本人に確認しましょう。</p>	<p>鼻汁は出ていないか?</p>  <p>かぜのひきははじめではないですか。プールに入る前は、よくかんでおいてください。</p>
<p>目は赤くないか?</p> 	<p>つめは短く切つてあるか? (てとあし)</p>  <p>また、髪やからだも清潔にしておきましょう。</p>	<p>鼻汁は出ていないか?</p>  <p>心配なことや疑わしいことがあつたら、無理をしないで水泳は中止にしましょう。</p>

●プールで守ること

泳ぐ前に守ること

- 目・耳・皮ふの病気は治しておく。
- つめを切っておく。
- 準備体操をしっかりしておく。
- 心ぞうに遠いところ(手や足)から少しずつ水をかけ、からだをならしてから、ゆっくり水の中へ入る。



泳いでいるときに守ること

- 具合が悪くなったら、大人の人にすぐ知らせる。
 - ・寒くて歯がガタガタしてきた
 - ・口びるがむらさき色になってきた
 - ・ブルブル鳥肌が立ってきた
 - ・頭が痛くなってきた など
- もし事故が起こったときは、大きな声で大人の人にすぐ知らせる。
- おしっこやうんちがしたくなったら、トイレでする。
- 10~20分泳いだら、休けいする。
- 耳に水が入ったときは、プールからあがり、水が入った方の耳を下に向けて、片足でとんで水を出しておく。



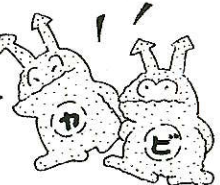
泳いだあとに守ること

- 目をきれいに洗う。
- 全身をシャワーでよくすすぐ。
- からだやかみの毛をよくふいて、ぬれたままにしない。
- 鼻をかんでおく。
- うがいをする。
- ゆっくりからだを休める。



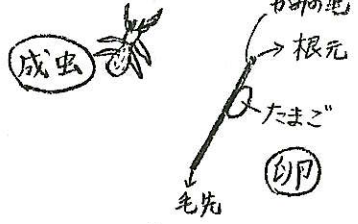
※使った水着、タオル、帽子などはきちんと洗って干しましょうね。

カビかはえるゾ〜!!



あたま 頭 じらみも時々チェックを!!

耳の後ろや頭頂部に発生しやすく、髪の毛の根元近くに卵を産み付ける。1日数回血を吸い、それを栄養にして生きていきます。その時に痒みを生じます。メスは1日に5~7個、約10日間で成虫になります。頭ジラミは頭や体を寄せ合って遊ぶ間に直接接触という形で感染します。また、プールを介しても感染します。



頭ジラミを予防するには・・・

- タオル・ブラシの貸し借りをしない
- 毎日洗髪をする
- シーツ・枕カバーはこまめに洗う
- 布団は日光消毒をする