

すこやか



札幌市立栄南小学校

保健便り No.4

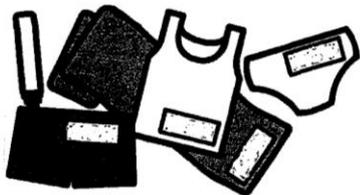
2017年 7月 7日



今週からプール学習が始まり、明日から開放も始まりますので、改めて、プールに入るときの注意をご確認ください。

前日の準備

水着やタオル、下着には名前を書きましょう



病気やけがのある人は治療しておきましょう

治療中の病気がある場合はプールの前に医師と相談をしてください。



睡眠を十分にとりましょう
耳そうじ・手足の爪は切っておきましょう



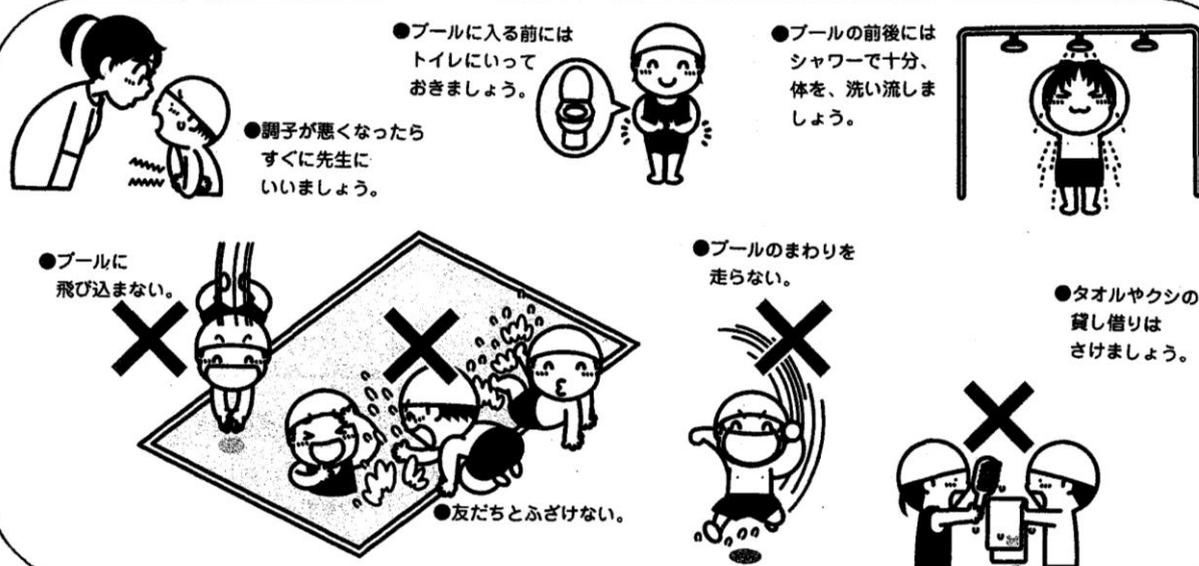
朝の健康かんさつ



☆プールに入れない人☆

☆熱のある人
 ☆寝不足の人
 ☆目の充血している人
 ☆けがをしている人
 ☆目・鼻・耳の病気の人
 ☆うつる皮膚の病気の人
 ☆朝ごはんや昼ごはんを食べていない人

プールでの注意



*手足のミサンガは必ず外してください。*目を洗うときは弱い水流で洗いましょう。

プール学習で感染しやすい病気

●咽頭結膜熱(プール熱)

アデノウイルスというウイルスによる感染症です。
プールを介して感染することが多いことから、「プール熱」とも呼ばれます。

高熱(急に39℃前後の発熱)・のどの痛み・白目の充血や目やになどの症状も出て、目がかゆく、首のリンパ節もはれて押すと痛みます。

タオルや枕の共有はさけて、手洗いうがいをしっかり行いましょう。



●伝染性軟属腫(水いぼ)

1~10ミリくらいの大きさのいぼができる病気です。
かゆみがあります。

かゆくてひっかくと、つぶれてほかの部分に広がってしまうため、注意が必要です。

プールの水では感染しないので、プールに入っても大丈夫ですがタオル・ビートバンなどを介して感染することがあります。

これらを共用することは避けましょう。

プール後はシャワーで体をきれいに洗いましょう。



●アタマジラミ

アタマジラミは頭部に寄生する吸血昆虫です。

体長2~3ミリ、平べったい卵円形をしています。

ノミ類のように飛んだりはおたまりしません。

タオルやクシ、ヘアブラシの共有などにより感染します。

子ども同士で頭を寄せ合って遊んだりすることで、

互いの頭髪が接触するため感染します。

タオルやクシ、ヘアブラシなどの貸し借りは避けましょう。

プールでは一人ひとりビニール袋にタオルを入れフックにかけておきます。

ビニール袋(記名して)を必ず持たせてください。

