



じどうようほけんだより

# ぽかぽか

R8.6.23 発行



## すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まります



すいえい ぜんしん つか 運動 うんどう きちが いのち 命 きけん 危険  
水泳は、全身を使うとてもよい運動です。でも、ひとつ間違うと命をうばう危険もあります。  
みんなで決まりを守り、事故が起こらないように気を付けましょう。

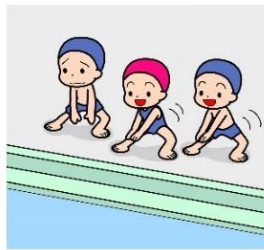
### プールに入る前に

(プールに入る直前にしなければならないこと)

→ トイレに行く。



→ 準備運動をする。



→ しっかりシャワーを浴びる。



### プールでの事故に気を付けよう

→ プールサイドを走らない。



→ 排水溝には触らない。



→ 勝手に飛び込んだり、ふざけて人を押したり、おぼれたふりをしない。



### プールから上がったあ

→ 途中で具合が悪くなったら無理をせずに休む。



→ 耳に水が入ったら水ぬきをする。



→ 自分のタオルでよくふく。(タオルやブラシの貸し借りはしない。)



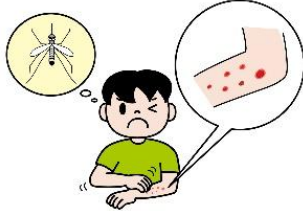
# かんせんしょう すいえい 感染症と水泳について

## すいえいがくしゅう さんか かんせんしょう 水泳学習に参加することができない感染症

### でんせんせいのおかしん 伝染性膿痂疹(とびひ)

むしさ されやあせもを引っかいたり、ひ 小さなけが  
でできた傷に、細菌さいきんが入り込んだりすることで起  
こります。水みずぶくれやかさぶたがで、それが「飛  
び火」のように次々と広がってゆくため、このよ  
うな名前がついています。

プールの水みずではうつりませんが、触ふれることで  
症しょうじょう状あつかを悪化させたり、  
他ほかの人ひとにうつしたりする  
おそ 恐れがあるので、なお 治なほるま  
で水泳学習は禁止きんしです。



### いんとうけつまくおつ 咽頭結膜熱

アデノウイルスによる感染かんせんしょう症で、プールで  
の感染かんせんも多くみられることから、プール熱とも  
いわれています。39℃以上の発熱はつねつと喉のどの痛み  
があり、目めのかゆみ、痛み、充血じゅうけつ、涙なみだなど、  
結膜炎けつまくえんのような症しょうじょう状じょうが出るのが特徴で、  
症しょうじょう状じょうが治あまった後あと、2日ふつか過ぎるまでは出席しゅっせき  
停止ていしになります。はつびょうご 発病後、  
2週間しゅうかんは水泳学習は禁止きんし  
です。



## すいえいがくしゅう さんか さい ちゅうい ひつよう かんせんしょう 水泳学習に参加する際に注意が必要な感染症

### でんせんせいなんぞくしゅ みず 伝染性軟属腫(水いぼ)

1~5 ミリほどの大きおおきさで、水みずっぽくツヤのあ  
るいぼができます。プールの水みずでうつることはな  
いため、プールに入ることは禁止きんしされていません  
が、いぼがつぶれて中なかから出でてくるウイルスをふく含  
む液えきが肌はだに触ふれると他ほかの人ひとにうつることがありま  
す。タオルなどの共有きょうゆうはやめましょう。プールに  
入あった後あとにはシャワーをしっかりはだ浴あびて肌はだをきれいにすようるよ  
うにしましようう。



### アタマジラミ

アタマジラミは、ノミやカのようなこんちゅう昆虫で、  
ヒトの頭皮とうひから吸すった血液けつえきを栄養えいようにして生きて  
います。髪かみが触ふれ合うことで感染かんせんし、激げきしいかゆ  
みがあります。  
アタマジラミが感染かんせんしても、治療ちりょうを始はじめればプ  
ールに入はいっても構かまいませんが、タオル、ヘアブラ  
シ、水泳帽子すいえいぼうしなどの貸かし借かりはやめましょう。

