

保健だより



札幌市立屯田西小学校 2022年6月17日 水泳学習号(3~6年生児童数)

水泳学習について



いよいよ水泳学習が始まります。これから、水泳学習がある度に、「水泳学習用カード」が配付されます。このカードは、水泳学習のある日に毎朝記入し、署名または押印の上、担任へ提出してください。体温については、引き続き、毎日の健康チェックカードに記入をお願いいたします。



回	月日	参加	参加できない理由	体調等について何か気になることがあれば記入	絆創膏を貼用している場合、記入	保護者の署名か印
例	7/5	参加する 参加しない	けが その他 ()		防水 防水でない	(印)
1	/	参加する 参加しない	けが その他 ()		防水 防水でない	

必ず、参加の可否などの必要事項を保護者の方が記入して、署名または押印をしてください。
署名または押印がない場合は、プールに入ることができません。
忘れ物がある場合もプールに入ることができません。

- 傷を細菌から守ることと水の汚れを防ぐ意味から「ばんそうこうやガーゼを貼らなければいけないようなけが」をしているお子さんは、水泳学習に参加できません。水泳学習に参加したい場合は、ばんそうこうやガーゼの上から、市販されている防水フィルムを自宅で貼りましょう。貼ってきた防水性のばんそうこうがはがれた場合は水泳学習に参加できません。水泳学習前に貼ってきたものがはがれてしまうこともあるので、予備を持たせることをお勧めします。保健室では、水泳学習のための防水性のばんそうこうは用意しておりません。
- とびひや水いぼ、中耳炎などの持病やプールを介して感染の恐れがある疾病がある場合には、治療を済ませるか、かかりつけの医師に許可をもらってから参加してください。

熱中症に注意！

日々気温が大きく変動し、暑さに慣れない中、熱中症に近い症状で保健室に来る児童がいます。

- ・のどがかわく前に水分をとる。
- ・暑くて息苦しいときは、マスクをはずす。(屋内でマスクをはずすときは、話すのを控える)
- ・暑い日に外に出るときは、マスクをはずす

などの熱中症対策について、ご家庭でも注意をお願いいたします。

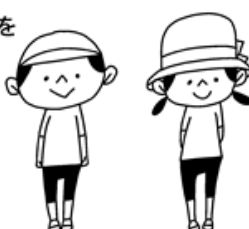
熱中症予防のために

水分(塩分)をとる



具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

ぼうしをかぶる



日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

気温・しつ度が
高いかんきょう
では運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

首などを冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。