

# 水泳学習特別号

令和8年(2026年)6月18日  
札幌市立美しが丘小学校  
保護者向け保健だより



6月も後半になり、暑さを感じる日が増えてきました。子どもたちは汗だくになりながらドッジボールやおにごっこを楽しんでいます。急な暑さに疲れてきている様子もちらほら。夏本番に向けて、学校での水分補給も習慣付けていきたいと考えてます。

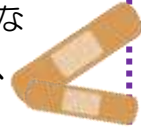
## ……水泳学習が始まります……

### ☆体調チェック☆

- 37.5℃以上の発熱がない
- かぜ症状がない
- 朝ごはんを食べた
- 夜しっかり眠れた

### 絆創膏のお願い

絆創膏類をつけなければならないようなジクジクした傷は、傷口がしみたり、化膿したりすることがあります。



学校のプールでは、かさぶたになり、絆創膏が必要ない傷の場合は水泳学習に参加できます。

また、防水で、水に濡れてもはがれない絆創膏により、傷口がしっかり覆われている場合は参加できますので、ご家庭でお子さんと相談してください。

### けが防止のために

ヘアピンをつけたままプールに入ると、取れてしまったヘアピンでけがをしまったり、排水溝に詰まってしまうことがあります。プールの際は外すか、朝から付けてこないようにお願いします。



また、**水泳帽の着用は必須**になります。髪の毛がプールの排水溝に引き込まれる事故を防ぐためです。ご協力よろしくお願いいたします。



### 耳垢大丈夫??

耳垢がたまった状態でプールに入ってしまうと、耳垢がスポンジのようにふやけてしまうため、耳を塞いでしまい、音がこもって聞こえたり、難聴になってしまったりすることがあります。また、外耳道の感染症や外耳炎を起こす頻度も高まってしまうといわれています。

手前であって見えている耳垢はご家庭で耳掃除をしてみてもいいかがでしょうか。



### たくさんの目やには要注意

目の充血や目やにが出やすい、のどの奥の痛みがある場合、プール熱の可能性がります。アデノウイルスが原因の感染症で、プールの水、タオル等を介して感染します。水泳学習前のお子さんの様子はどうでしょうか？水泳学習当日のお子さんの様子を見る際に「目の充血、目やに」にも注目してください。



**忘れもの(水泳帽子、バスタオル等)をした場合、学校から貸し出すことはできないため、学習に参加できません。水泳学習健康観察表を含め、忘れ物がないよう、お子さんと一緒に持ち物の確認をよろしくお願いいたします。また、登校中に忘れ物を取りに戻ることがないようよろしくお願いいたします。**