



すいえい じゅぎょう はず ~~~~~水泳の授業が始まります~~~~~

みなさんが楽しみにしていた水泳の授業がいよいよ始まります。水泳はからだをきたえるためにとてもよいスポーツですが、ちょっとした気のゆるみで、命にかかわる大きな事故がおこることもあります。水泳カードのうらの「水泳するときのやくそく」をしっかりと守って、楽しく泳げるようにしましょう。

およ まえ まも 泳ぐ前に守ること

- 目・耳・鼻・皮膚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としておく。
- 髪の毛をぼうしの中に入れておく。
- 心臓からはなれたところ（手・足・顔・頭・胸）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に入る。



およ まも 泳いでいるときに守ること

- ぐあいが悪くなら、先生や友達にすぐに知らせる。
- ☆寒くて歯がガタガタしてきた。 ☆ブルブルととり肌が立ってきた。
- ☆口びるがむらさき色になってきた。 ☆頭が痛くなってきた。
- ☆耳が痛くなってきた。 ☆目が痛くなってきた。
- ☆目がかゆくなってきた。 ☆目が赤くなってきた。
- ☆からだがかゆくなってきた。 ☆息苦しくなってきた。
- もし、事故が起こったときは、大きな声で先生に知らせる。
- 10～20分ぐらい泳いだらバスタオルでからだをよくふいて休憩をする。
- プールサイドは走らない。



およ まも 泳いだあとに守ること

- 整理運動をする。 ○耳に入った水をとる。
- シャワーで頭やからだをよく洗う（ぼうしをとってゴシゴシ洗う。）
- 目を洗う。 ○うがいをする。 ○バスタオルでからだをよくふく。



水泳の授業は、いつもの体育の時間より体力を使います。泳いだ日は、すいみんをしっかりとってつかれをとり、からだの調子をととのえましょう。

ほごしゃ かた かみ け かんさつ ねが ～保護者の方へ～髪の毛の観察をお願いします～

アタマジラミが例年、全国的に見つかっています。「今どき・・・」と思わずに、お家でもお子様の髪の毛を観察してください。

※アタマジラミがいると感染してしばらくしてから、激しいかゆみを感じる人が多いようです。

※アタマジラミの見つけ方※

●卵からふ化した成虫は動き回り、見つけにくいので、白い卵をさがしてください。

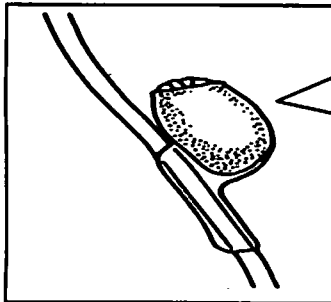
頭全体のチェックが必要ですが、耳の後ろや後頭部が特に見つけやすい所です。

髪をかきわけ、髪の毛の根本から2～3cmあたりを見てください。

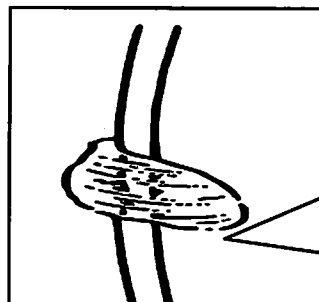
●フケと間違えやすいですが、フケはつまめで簡単に取れますが、アタマジラミの卵はなかなか取れません。

見つかった時は皮膚科や薬局に相談してください。アタマジラミは、薬や専門シャンプーを使っても1回で駆除できるわけではありません。医師や薬剤師の説明に従って、適切な処置を行い、「完全な駆除」をお願いします。もし見つかったら学校まで連絡してください。

現在、感染は「頭部が不潔」が原因ではなく、誰にでもうつるものであり、適切な処置を行えば1～2週間で駆除できるものです。ご家庭での協力をお願い致します。



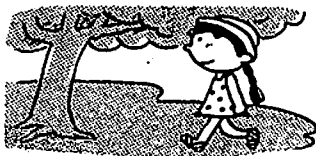
アタマジラミの卵
髪にしっかりとつ
いていて指でさわっ
てもなかなかとれま
せん。



ヘアキャスト
頭皮の脂肪など
がついたもの。指
でも動きますし、
シャンプーでも
とれます。

ねっちゅうしょう よ ほろ 熱中症予防のために これだけは

あつさをさける



日かげを歩く。エアコンを使う。

服そうを工夫する



ぼうしをかぶる。
かわきやすい素材の服を選ぶ。

こまめに水分をとる



水(1リットルに2gの食塩)、
スポーツドリンクなどをとる。

日ごろから運動する



あせをかく習慣があると、
夏の暑さにも強くなります。

早めに休む



自分の体調に、つねに気を
配りましょう。

自分でもで
きるものが
たくさんあ
ります。
自分の健康
は自分で守
ろう！

