



# もいもい

令和6年7月10日

No.9

養護教諭 大場 紗知



## もうすぐ... フール学習がはじまります!

いよいよ来週からプール学習が始まります。水泳は全身を使うからだによいスポーツですが、体調が悪い時に無理をしたり、ちょっとした「不注意」や「悪ふざけ」が大きな事故につながることもあります。先生の話やプールの約束を守って、楽しいプール学習にしましょう。

あさ朝の

けんこう

かんさつをしよう

ひと  
おうちの人と  
いっしょに

### プールに入る前にチェックしよう

前日の夜はしっかりと  
ねむれましたか?

朝ごはんは食べて  
きましたか?

手足のつめは切って  
ありますか?

#### こんな症状はありませんか?

- ・熱 ・げりや腹痛
- ・目が赤い ・せきや鼻水
- ・気持ちが悪い
- ・心臓がドキドキしたり、胸が痛かったりする
- ・手足が痛んだり、むくんだりしている
- ・けがをしている

症状が1つでもあるときは、先生に相談しましょう。



耳そうじは  
しましたか?

トイレへ  
行きましたか?

水着、水泳ぼうし、  
タオルなどは持ち  
ましたか?

絆創膏を貼った状態でプールに

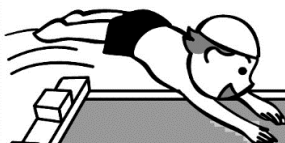
入ることはできません。

多少の怪我なら絆創膏を外して入り、怪我をしたばかりや、大きめの怪我をしている場合はプールに入ることを控えましょう。

## しっかりまもって楽しいプール



入るまえと  
出るときは、  
シャワーを  
よくあびる



とびこまない

プールサイドは走らない



プールの中では  
ふざけない



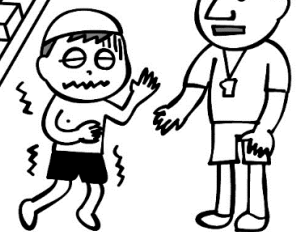
気分が  
悪くなったら  
すぐに先生にいう



ぬれたからだは  
タオルでよくふく



じゅんびうんどうは  
しっかりと



おうちの人と  
いっしょに読もう

# き なつ かんせんしょう 気をつけよう!夏の感染症!

## 《咽頭結膜熱（プール熱）》

38～39度の高熱が、5日程度続き、結膜炎、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状がでます。

原因はアデノウイルスで、タオルの貸し借りなどから感染することもあります。



## 《伝染性軟属腫（水いぼ）》

手足やかからだに3mm程度の白色のイボができます。掻いてしまうと、イボの中にいるウイルスが出て、感染部位が広がります。

プールでは、ビート板や浮き輪の共用、タオルなどの貸し借りはやめましょう。



## 《流行性角結膜炎（はやり目）》

結膜の充血、目の浮腫などが強く、流涙があったり、耳前のリンパ節が腫れて痛みます。治癒までには2～3週間かかることが多いです。

原因はアデノウイルスで、手などの接触を通じて感染します。プールでは、タオルの貸し借りはやめましょう。



## 《伝染性膿痂疹（とびひ）》

虫さされや湿疹などを掻いた後、キズになったところから細菌感染し、水泡ができます。とてもかゆいため掻いてしまい、感染が広がるので注意が必要です。

原因は、黄色ブドウ球菌、A群溶血性レンサ球菌。手洗いなどをしっかりし、皮膚を清潔に保つことが大切です。



## 《アタマジラミ症》

アタマジラミとは、頭皮に寄生する虫です。髪の毛の中に、虫が卵が付着し、吸血されるとかゆみを感じます。卵はフケと間違いやすいですが、フケと違って動きません。

タオルの共有や接触で感染します。家族も一緒に治療することが必要です。



## 《手足口病》

手や足の先など四肢や、口の中などに水泡状の発疹ができる伝染性のウイルス性感染症です。発熱、口腔内の痛みから食欲不振などの症状が出ます。

1週間～10日で自然に治癒します。



## 《腸管出血性大腸菌感染症》

症状は、激しい腹痛と下痢、血便で、ひどくなると嘔吐や高熱を伴います。最悪の場合、命にかかわることもあります。

腸管出血性大腸菌O-157などが原因。プールで大量発生することがあります。



ぼうし  
タオルやくし、帽子な  
どの貸し借りで、うつる  
かんせんしょう  
感染症があります。  
ようひん か や  
プール用品の貸し借  
りほしないようにしま  
しょう。

## おうちのかたへ

- 定期健康診断が全て終了しました。検査・検診にご協力いただきありがとうございました。  
健康診断の結果を記録した、「保健カード」を本日、全校児童に配付しました。お子さんの健康診断結果をご覧いただき、7月17日（水）までに学校へ返却してください。
- 5年生の児童へ宿泊学習保健調査票を配付しました。お子さんの健康状態について記入していただき、7月17日（水）まで学校へ提出してください。  
なお、宿泊学習前に健康状態等に変更が出た場合は、学校へご連絡ください。