



# げんきなこ

27. 6. 12 城山小学校 ほけんだより

## たのしいプールは、安全で健康に！

6月11日には、プール開きがありました。暑い日にはプールに入るのがとても楽しみですね。しかし、腹痛や、び熱があるのに無理して入ったり、夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べずにプールに入ると体の調子をくずしてしまいます。

水泳のある日の朝は、下の「けんこうチェック」をし、体の具合が悪い時は、無理をしないよう、健康管理を十分してプールに入りましょう。



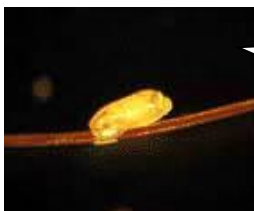
### 「プール前のけんこうチェック」

1	すいみん不足ではない。(1, 2年生・・9時まで、3, 4年生・・9時半までに、5, 6年生 10時までねよう！)
2	朝ごはんに やさいやおかずもと、朝から食欲がある。
3	げりをしていない。おなかがいたくない。
4	からだのだるくなく、とてもげんき。
5	熱が平熱で高くない。(37度以上の場合は、無理に入らない。)
6	のどがいたくない。せきが出ていない。
7	目が赤くない、目やにが出てない。

### アタマジラミもチェックしてね！

プールの季節になるとよく発生するアタマジラミは、太陽の光が当たらないかみの毛の生えざわ2～3cmに卵を産み付けます。頭がかゆいときは、注意してください。

- ◆予防◆ ① 髪の毛はよくあらい、くしやブラシでときましょう。  
② ときどき家の人に髪の毛を調べてもらいましょう。









シラミのたまご 0.5～1.0 mm  
7日～10日でふかす



オス 1～2 mm  
メス 1.8～2.7 mm

# きけんな行動をやめ、いのちを守ろう！

<p>ういてきた子を おさえつける</p>	<p>はいすいこう ちか 排水溝に近づく</p>	<p>おぼれるまねをする</p>
		
<p>フールサイドを走る</p>	<p>あし 足をひっぱる</p>	<p>およいでいる人の足を ひっぱる</p>
		

## プール熱(咽頭結膜熱)



● **どんな病気……？ 出席停止になります**

プール熱は、『咽頭結膜熱』とも呼ばれ扁桃炎、結膜炎、高熱を主症状とし、子どもに多く発生します。この病気

はプールだけが感染源ではないですが、プールに入った後に子ども達が時々発病しています。インフルエンザや水痘などと同様で、出席停止の扱いになります。

● **症状は……？**

感染してから発症までの期間は、約5～6日です。症状は、元気がなくなり、38～40℃の高熱を出します。熱は3～7日間くらい持続し、なかなか下がりません。喉の痛みを訴えて咳もでます(咽頭炎)。同時に眼が赤く(結膜炎)なり、耳のリンパがはれることもあります。

