

ほけんだより

No. 6 令和2年6月26日
出雲崎小学校 保健室

いよいよ、大好きな水泳学習が始まります。プールの学習は、事前の準備や注意を怠ると、けがや病気につながることもあります。



健康観察カード・水泳学習健康カード

ご記入ください。☺

◆体温の記入と該当する症状に☑を入れて、毎日学校へ提出してください。☺
◆水泳授業の日は、入水する場合は「参加」、見学する場合は「見学」に○をつけてください。※☺
◆カードを忘れた、記入もれ(太枠内)がある場合や保護者のサインがない場合は、入水できません。☺

平熱 ℃☺

記入例☺	月日☺	体温(℃)☺	症状☺	保護者サイン☺	*プール☺		見学の理由☺	学校☺
					参加☺	見学☺		
	○/△☺ (口)☺	36.5 ℃☺	☐あり[咳・鼻水・だるい・その他()]☺	☑なし☺	(印)☺	○☺		
	6/29 (月)☺	℃☺	☐あり[咳・鼻水・だるい・その他()]☺	☐なし☺				
	6/30 (火)☺	℃☺	☐あり[咳・鼻水・だるい・その他()]☺	☐なし☺				
	7/ 1 (水)☺	℃☺	☐あり[咳・鼻水・だるい・その他()]☺	☐なし☺				
	7/ 2 (木)☺	℃☺	☐あり[咳・鼻水・だるい・その他()]☺	☐なし☺				
	7/ 3 (金)☺	℃☺	☐あり[咳・鼻水・だるい・その他()]☺	☐なし☺				

おうちの方へ

新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、安全に水泳学習が行えるよう今年度は、上記のような日々の『健康観察カード』を『水泳学習健康カード』と兼ねて使用します。

記入例をのせておきましたので、水泳学習がある日は、記入もれのないようにお願いします。カード忘れや記入・押印もれがあった場合は、入水できません。

前日までにしておくことは！



けがにつながります!!手や足のつめは、短く切っておきましょう。
『〇曜日は、つめ切りの日』と決めておくと、切り忘れがないかもしれませんね。

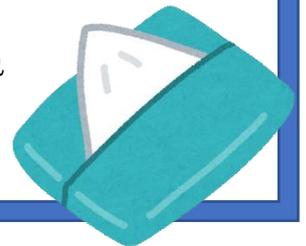


皮膚に異常はありませんか。また、ばんそうこう等をはったままプールには入れません。キズがじくじくしているときも入れません。

フッ化物洗口を開始します

口腔内からのフッ化物の吐き出しによる飛沫感染予防のため、開始を延期しておりましたフッ化物洗口ですが、教育委員会の指導のもと7月より開始いたします。

ハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきてください。



プール学習は、大変体力を使います。プール学習の前日は、特に睡眠時間をしっかりとることを心がけましょう



プールで気をつけたい感染症

△・・・ひどい症状がなければ入れる ×・・・入れない



咽頭結末熱(プール熱) ×

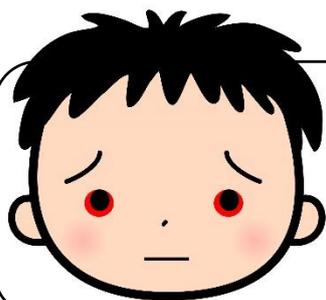
38~39度の高熱が、5日程度続く。のどの痛みがある。原因はアデノウイルス。タオルの貸し借りなどから感染することがある。

伝染性膿痂疹(とびひ) ×

虫さされや湿疹などをかいたあと、キズになったところから細菌感染し、水疱ができます。

ヘルパンギーナ △

突然の高熱が3日間ほど続き、のどの痛みやのどに水疱ができる。



流行性角結膜炎 ×

結膜の充血、目の浮腫などが強く、涙が出たり、耳前のリンパ節が腫れて痛んだりする。治るまでに、2~3週間かかることが多い。

水いぼ △

手足や体に3ミリ程度の白色のいぼができる。かいてしまうと、いぼの中にあるウイルスが出て、感染部位が広がる。



手足口病 △

手や足の先など、口の中などに水疱上の発疹ができる。1週間~10日で自然治癒する。



急性出血性結膜炎 ×

強い目の痛み、違和感から、結膜炎の症状が出ます。まぶたが腫れたり、目の周囲がむくんだりしますが、1週間程度で治癒します。