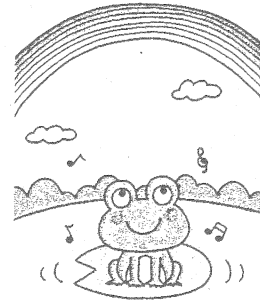


すこやか

2017年7月3日
和歌山市立小倉小学校



プール学習が始まりました。安全に学習するためには、体調管理が大切です。

早寝・早起き・朝ご飯は守ってくださいね。

登校前に体調が悪い時は、必ずお家の人に伝えましょう。登校してから体調が悪くなった場合などは必ず担任の先生に相談しましょう。

プールが始まりました

安全で充実した
プール学習にしよう

<p>病気があつた人は主治医に相談しよう</p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p>体を清潔にしておきましょう</p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p>睡眠を十分にしましょう</p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの甲で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p>朝食・昼食をきちんと食べましょう</p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p>	<p>準備運動をしっかりやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

※爪が長い人をよく見かけます。自分が痛い思いをするだけでなく、周りの人にけがをさせてしまうことがよくあります。必ず短く切っておきましょう！！

アタマジラミについてのお願い

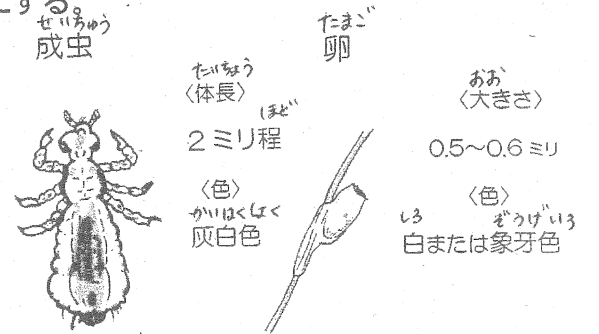
アタマジラミは、季節に関係なく1年中発生し、学校や家庭など人が集まる場所で人から人へ移っていきます。頭と頭が接触したり、タオルや寝具、くしなどを共有したりすることでもうつります。アタマジラミは頭髪の中にすみ、頭皮から血を吸います。そのために頭がかゆくなります。不潔にしているから感染するのではなく、誰でも感染する可能性があります。この時期は活動が活発になり、見つけやすくなっています。予防と早期発見のために、ご家庭で定期的なチェックにご協力よろしくお願いします。

〈ご家庭でお願いしたいこと〉

- *こまめに頭髪をチェックする。かゆみのある時は念入りに！
- *毎日、洗髪をする。低学年や、髪毛の長い人は必要に応じて大人が丁寧に洗う。
- *くしや帽子、タオルなどは共有しないようにする。

〈卵や成虫の見分け方〉

*アタマジラミの卵は、耳の後ろやえり足に付着していることが多く、髪の毛の根元近くに産み付けられています。フケと間違えやすいです。フケははらうとパラパラ落ちますが、卵は髪の毛にくっついていて、はらっただけでは落ちません。



〈卵や成虫を見つけたら〉

- *皮膚科や薬局に相談してください。アタマジラミは専用のシャンプーなどを使っても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、適切な処置を行ってください。
- *アタマジラミはうつりやすいです。家族で発生した時は家族全員のチェックをお願いします。
- *タオルや枕カバー、衣類などは毎日洗濯し、日光に当てて消毒しましょう。
- ※アタマジラミかどうか分からない時は保健室までご相談下さい。



和歌山市内では、引き続き流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）の流行が続いています。他にも、胃腸炎や手足口病、アデノウイルスによる感染症も増えてきています。