



令和4年7月1日  
 横浜市立一本松小学校  
 校長 高桑 透  
 養護教諭 島田貴和子

梅雨が明け、急に暑い日が続いていますね。ちょっと動いただけでも、汗をかくのでこまめに水分補給と汗の始末を忘れないようにしましょう！

はじめてのプール学習、久しぶりのプール学習で、気持ちよさそうに楽しんでいる姿を見られています。安全にプール学習ができるように、下のことに気をつけられるともっといいですね。

## プール学習を安全に楽しむための注意

<p>体調をしっかりと確認</p> <p>少しでも具合が悪いときは無理をしない</p>	<p>プール前後にシャワー</p> <p>プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる</p>	<p>ていねいな準備運動</p> <p>血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる</p>	<p>水の中でふざけない</p> <p>プールサイドを走ったり飛び込んだりもNG</p>
---	---	---	--

体調に関係するお話になりますが、プールでうつる病気があります。

<p>プール熱 (咽頭結膜熱)</p>	<p>学校感染症で、出席停止になります。</p>
<p>はやり目 (流行性角結膜炎)</p>	
<p>アポロ病 (急性出血性結膜炎)</p>	<p>プールの水では感染しませんが、プールで使うものを介して感染することがあります。</p>
<p>水いぼ (伝染性軟属腫)</p>	
<p>アタマジラミ</p>	<p>プールでうつるわけではありませんが、物の貸し借りですつります。自分のものは自分だけで使いましょう。</p>

上の病気は、タオルやくしなどの貸し借りをしないことで防げます。安全のため、みんなの元気のため、忘れ物をしないように気をつけましょう。



### ○熱中症対策について

- 登下校の際は、メール配信などでお知らせしているようにマスクを外して登校するように指導しています。
- 中休み、昼休みに校庭で遊ぶ際は、マスクを外して遊ぶように放送をかけています。
- 教室では、エアコンと扇風機を使って温度調節をしています。席によっては寒いこともある可能性があります。上着があったほうが良いこともありますので、お子さんに聞いて持たせていただくと助かります。

### ○健康手帳、受診報告書について

健康手帳は7月1日（金）に返却し、7月11日（月）に回収します。6月のほけんだよりに詳しく載せているので、ご参照ください。

受診報告書のご提出ありがとうございます。夏休みはいつもより比較的時間の余裕があると思います。ぜひ、この夏休みに治療を済ませておきましょう。

健康診断に「未」や「欠」の記載があった場合、気になる症状や心配なことがあれば、受診をお願いします。受診をして、学校に伝えておいたほうがよいことがあれば、担任または養護教諭にお知らせください。

### ○「7・8月健康観察票」を配布しました

夏休みがあるので、7月と8月を両面刷りにして配布しています。学校再開（8月29日）の2週間前、8月15日からは毎日記入して、学校再開にそなえましょう。

### ○第1回学校保健委員会を行いました

今年度のテーマは「健康のために、自分にできること ～自分の生活を見直して、病気に負けない体を作ろう～」です。新型コロナウイルス感染症の知見が増え、できることが増えてきましたが、まだまだ気が抜けません。感染症対策には、規則正しい生活も大切です。

今回は、規則正しい生活ってなんだろうということが全学年にわかるように、保健委員会でテレビ放送を行いました。生活には、運動・食事・睡眠がかかっていることを知り、どのくらい運動や睡眠をするとよいのかをクイズを通して学びました。

ご家庭でも、規則正しい生活について考えていただき、生活リズムが崩れやすい夏休みを気を付けて過ごしていただけたらと思います。

うんどうやスポーツをどのくらいしていますか

