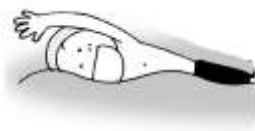


だからだ



泉中保健だより
令和3年7月2日

水泳の授業が始まります！

積極的に取り組み、体を鍛えよう

感染症予防をしながら、きまりを守って安全に！

★水泳が理想的なスポーツだと言われるのは、
次のような理由からです。

- ①体全体に筋肉がつく
- ②皮ふを鍛える
- ③呼吸する能力が高くなる
- ④骨や関節にやさしい
- ⑤エネルギーをたくさん使う
- ⑥自律神経の働きUP



★注意する疾病など

かかりつけの医師とよく相談してください。

水泳によって悪化する恐れのある疾病、感染が疑われる眼疾患や皮膚疾患の診断を受けている生徒は、必ず医師の許可を得てから水泳を行うようにしてください。

①水泳そのものが不適と思われる疾病

心疾患、腎疾患、てんかん、伝染性疾患、結核性疾患、リウマチけいれん性疾患、中耳炎、その他医師から止められた疾病。

②水泳実施前、次の症状がある者は水泳ができません。

発熱、頭痛、腹痛、下痢、めまい、かぜ、結膜充血、外傷、抜歯後、月経中、過労時、急激な運動の直後、健康状態不良時。

「健康(水泳参加)チェックカード」で水泳参加の可否を示してください。

必ず、**保護者が記入し、押印またはサイン**をしてください。

「健康(水泳参加)チェックカード」には、登校前の体温や健康チェック、家族の様子を記入し、登校時、生徒玄関で提出してください。



注) 検温は、水泳授業開始前に非接触型体温計でもう一度行います。

平熱より0.5℃以上高い場合は、参加できません。

7月1日(木)から		泉中健康(水泳参加)チェックカード		平熱		. °C	
① 新型コロナウイルス感染症対策のため、毎朝、健康チェックをしてください。 ② 7月は水泳授業前の健康チェックおこないます。保護者による参加可否と印をお願いします。 ※家族に発熱(平熱より0.5℃以上)がある場合は必ず記入してください。				年 組 番			
月 日	体 温	健康チェック項目(該当項目は□にレ点)	家族の様子 自分の行動 メモ	水泳参加可否 (保護者記入)		体育時 チェック	学校チェック
		□だるさ□咳□のど痛□息苦しさ□鼻水□その他(頭痛)	母 頭痛 兄 37.0℃病院 昨日の行 動をメモ	どちらかに○	保護者 印	学校印	登校時学校印
				可・否	印		
7/1(木)	. °C	□だるさ□咳□のど痛□息苦しさ□鼻水□その他()		可・否	印		
7/2(金)	. °C	□だるさ□咳□のど痛□息苦しさ□鼻水□その他()		可・否	印		
7/3(土)	. °C	□だるさ□咳□のど痛□息苦しさ□鼻水□その他()		可・否	印		

★シャワー使用上の注意

プールの水を汚染させない(特に大腸菌による汚染)ために、入る前には体をきれいにする必要があります。

*シャワーは、ただ体をぬらすだけではだめです。

*おしり、わきの下、膝のうしろ、足等の汚れやすい部位は、特にていねいに洗ってください。

*トイレに行った後は、必ずシャワーで洗い流してから入るようにしてください。



★水泳前

前日またはプールに入る前にしておくこと。

・耳垢を取っておきましょう。耳垢がふやけて外耳炎をおこすことがあります。

・けがの予防のため、手足のつめは、必ず切っておいてください。

相手を傷つけてしまうこともあります。

・排尿、排便は済ませておいてください。(体育館のトイレ使用可)

・準備運動は念入りにおこなってください。

・足、腰、胸の順番に静かに水に入るようにします。

いきなり飛び込むと心臓麻痺を起こすことがあります、大けがにもつながります。**飛び込み禁止**



★水泳中

・先生の指示に従って下さい。

・必ずゴーグルと水泳帽をつけてください。

・痰や唾などを水中に吐き捨てないでください。

・飛び込みは禁止です。

・プールには、 unnecessary な物を持ち込まないでください。

・気分が悪くなったら、すぐに先生または近くの生徒に伝えてください。絶対に無理はしないようにしてください。

・溺れたまねや、人に迷惑になるような行為は絶対にしないでください。



★水泳後

・病気の予防のために、うがいをしっかりしてください。洗眼は軽く洗う程度にし、ゴミが入り異物感がとれない場合は保健室へきてください。

・プール水の塩素が残らないようにシャワーで体をよく洗ってください。

・タオルは自分のものを使い、貸し借りはしないようにしてください。(感染症予防)

<交換用マスク準備のお願い>

感染症対策のためのマスクの着脱について

入泳前のシャワー直前にマスクを外しますが、着用していたマスクは処分してもらいます。入泳後のシャワーの後に、**新しいマスク**を着用します。水泳の授業がある日は、清潔な袋に入れた交換用マスクを準備し、プールバックに入れておくようお願いいたします。