

令和4年 6月 1日

北杜市立小淵沢中学校
保 護 者 各 位

北杜市立小淵沢中学校
校 長 佐藤 安雄

水泳授業における連絡と健康管理のお願いについて

日頃より、本校教育活動にご理解・ご協力をいただき、厚く御礼を申し上げます。

さて、本年度は保健体育科の授業において、水泳を6月第4週から1学期終了まで行う予定です。

(※ただし、プール清掃の進行具合・天候等で開始が前後することも考えられます。)

○水泳授業における連絡

本校の水泳の授業は、水泳の技術向上及び水難事故の未然防止を目的として行います。

□水着について

その目的にあった競技用水着、もしくはスクール水着に限定します(トランクス・サーフパンツタイプを除く)。

購入される場合は、販売店で上記のように言えば購入できます。色や柄等の指定はありませんが、心配な場合は前もって、保健体育科の教員に確認してください。

□スイミングキャップ・ゴーグルについて

全員着用となります。色は問いません。(小学校の時に使用していたもので構いません)

□ラッシュガードについて

紫外線対策として、使用を認めます。ただし、以下の3点に留意してください。

- ①体にぴったりとしたサイズのもの(水に入ると水圧でゆとりやたるみが発生するため)
- ②なるべく半袖のものが望ましい(指先までのタイプだと、ストロークの動作に負荷がかかるため)
- ③フード付きではないもの(水の抵抗がとても大きく、フードが泳ぎの妨げになる危険性があるため)

なお、何らかの理由により水泳の授業全般や長期の授業見学になる場合は、水泳指導のための健康調査(別配布)に詳しくご記入の上、ご提出ください。

なお、ご不明な点等ある場合は、下記へ問い合わせください。

〈担当〉 北杜市立小淵沢中学校 体育主任 立澤 光祐 TEL 0551-36-2160
--

○健康管理について

今年度も、更衣時の密を避け、間隔を取って泳ぐ等感染症対策を講じて実施します。また、ご家庭の協力の下、お子さんの健康状態を把握し、安全で楽しい水泳学習に取り組んでいきたいと思っております。

つきましては、水泳の禁止・制限等についてお尋ねしたいと思っておりますので、一緒に配布しました「水泳指導のための健康調査」の用紙に、必要事項を記入して**6月10日(金)**（厳守）までに担任へご提出ください。お願いいたします。

なお、耳鼻科検診・眼科検診・内科検診等で異常のあった生徒は、医師の許可がないと泳ぐことができない場合もありますので、必ず専門医を受診し、早期治療に専念してください。（検診が終了していないものについては、終了次第結果をお知らせいたしますので、受診等必要な対応をお願いいたします。）

□健康状態の確認

1) 水泳学習が始まる前に、病気のある生徒は主治医の指示・指導を受けて下さい。

【眼科・耳鼻科・皮膚科疾患・感染性疾患のある生徒】

結膜炎・外耳炎・中耳炎・耳垢栓塞・アレルギー性のものや、流行性角結膜炎（はやりめ）・咽頭結膜炎（プール熱）などの流行性眼疾患等

*アレルギー性鼻炎では、プールの水の高濃度の消毒用塩素が、鼻の粘膜を刺激します。鼻炎症状が強いときはその症状をさらに悪化させ、中耳炎を起こすもととなります。

【内科的疾患のある生徒】

心疾患……病気の程度や内容について管理の方法が違うので必ず主治医の指示に従ってください。

昨年・一昨年、学校の心電図検査で要医療管理、定期観察等になっている生徒は必ず主治医に確認してから水泳授業を行ってください。

貧血……食生活や生活全般を見直し、体調を整えると共に、主治医の指示に従ってください。

痙攣体質……ひきつけや痙攣発作を起こしやすい生徒は学校に必ず報告してください。

主治医の許可が必要です。

*その他、内科的な疾患を持っている生徒は必ず主治医の指示に従ってください。

【外傷、その他外科的疾患のある生徒】

治療や経過の症状により専門医の指示に従ってください。

2) 朝、必ずお子さんの健康状態を観察して下さい。

水泳が始まったら、下記の点について朝よく観察していただき、体調の悪いときは、泳がせないようお願いいたします。

熱(必ず検温をする)・顔色・食欲・睡眠不足・倦怠感・目の異常(充血・かゆみ・ひどい目やに等)
下痢・強い腹痛・皮膚の様子(傷・発疹等)・耳の異常(痛み・けが等)

□朝食をしっかり食べて登校する

水泳は体力とエネルギーを消耗する運動です。午前中のエネルギー源である朝食を必ず食べさせてから登校するようにしてください。朝食をとらないと体温も上がらず水泳の途中で具合が悪くなることがあります。

□睡眠を充分にとる

睡眠不足は頭痛や体の不調、また、頭がボーッとして大きな怪我や事故をまねくおそれがあります。水泳の前や水泳をした日は特に十分な睡眠がとれるよう、ご家庭でも注意してご指導ください。

□体を清潔にする

耳垢がつまったまま水泳をすると耳垢が水を吸ってふくらみ、耳の病気や溺れる原因にもなります。定期的に耳の掃除をしておきましょう。

爪が伸びすぎていると、自分や友達の体に触れたときやぶつけたとき、出血をするようなケガの原因になります。また、爪の間にゴミやばい菌が入り、食中毒や体調不良をまねくおそれもありますので、爪は常に短く、清潔にしておきましょう。

流行性角結膜炎(はやり目)・咽頭結膜熱(プール熱)に注意しましょう。手洗い、うがいをしっかりしてタオルの貸し借りはせず、清潔な自分のタオルを使いましょう。

□感染性の眼疾患で注意が必要なもの ～人から移されるもの、移してしまうもの～

病名	流行性角結膜炎(はやり目)	咽頭結膜熱(プール熱)
潜伏期	2～14日	2～14日
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・結膜(特に目頭の内側)の特有な充血 ・まぶたが腫れる ・異物感がある ・結膜に透明のぶつぶつ ・涙が多い(ウイルスを大量に含む) 	<ul style="list-style-type: none"> ・38～39度の高熱が続く ・喉の痛み、咽頭発赤 ・結膜炎の症状 ・結膜炎の症状が顕著でないこともあり、夏風邪の一つとして間違えられることもある。
経過	<ul style="list-style-type: none"> ・結膜の症状がなくなると、涙の中のウイルスも消失する。2～3週間で治る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・熱が下がっても1ヵ月くらいは大小便の中にウイルスが排出される。
感染経路	<ul style="list-style-type: none"> 飛沫感染・接触感染 ・プール水、手指、タオル等から 	<ul style="list-style-type: none"> 飛沫感染・接触感染 ・プール水、手指、タオル等から
予防方法	手洗い・うがいを徹底する。水泳後のシャワー時のタオルなど目に触れるものの貸し借りはしないこと。目がかゆい場合はこすらない。あるいは、こすってしまったら手を石けんでよく洗う。	

令和4年6月1日

水泳指導のための健康調査

年 組 番 氏名 ()
保 護 者 氏 名 (印)

1, 該当するものに○印をつけ、状況をご記入ください。

① 受診、治療中の疾病、傷害等あり
診断等状況

② なし

2, 該当するものに○印をつけ、理由を書いてください。

① 水泳を禁止されている
理由

② 水泳に注意が必要
注意事項

③ 普通に泳がせてよい

3, その他、心配なことがありましたら書いてください。

水泳指導のための健康調査

提出日 6月10日(金)

なお、内科検診(心雑音等で要検査)・心電図検査・耳鼻科・眼科検診などで疾病異常があった生徒は、医師の許可がないと泳ぐことが出来ない場合もありますので、速やかに専門医で受診し、その結果を学校に報告してください。よろしくお願いたします。(検診が終了していないものについては、終了次第結果をお知らせいたしますので、受診等必要な対応をお願いいたします。)