



元気★元気



水泳授業の前に健康チェックをお願いします

水泳授業がある日は、登校前に健康観察をお願いします。また、以下のような症状がある場合は参加することができません。その場合は連絡帳でお知らせください

体調チェック こんな症状はありませんか？

- ①かぜの様な症状（熱、咳、のどの痛みなど）
- ②頭痛やだるさ
- ③下痢や腹痛、吐き気
- ④鼻水や耳だれ
- ⑤目（かゆみ・目やに・充血・腫れ）
- ⑥ジクジクしている傷や湿疹
- ⑦胸の痛み・いつもより心臓がドキドキする
- ⑧手足の痛み
- ⑨いつもと違って元気がない

当てはまるものがある場合は
連絡帳などで学校にお知らせください。

生活習慣チェック

- ①昨日はよく眠れましたか？
- ②朝ご飯をしっかりと食べてきましたか？
- ③うんちは出ていますか？
- ④耳そうじ、爪切りはしましたか？

生活習慣の乱れは体調不良や思わぬけがにつながることがあります。



水泳は他の運動と比べて、かなり体力を使います。

水泳授業の前日と当日は早めに寝ましょう。



夏に多い感染症の予防をお願いします



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水泡など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

出席停止の病気

咽頭結膜熱（プール熱）

流行性角結膜炎（はやり目）

予防対策は・・・

- ◇プール道具（タオル・ゴーグル）を貸し借りしない。
- ◇個人で使用する目薬を貸し借りしない。
- ◇石けんを使って手洗いでする。
- ◇つめを短くする。

