



元気★元気

子吉小学校 保健室
令和7年6月20日(金)



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？

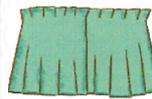
- ①かぜの様な症状（熱、咳、のどの痛みなど）
- ②頭痛やだるさ
- ③下痢や腹痛、吐き気
- ④鼻水や耳だれ
- ⑤目（かゆみ・目やに・充血・腫れ）
- ⑥ジクジクしている傷や湿疹
- ⑦胸の痛み・いつもより心臓がドキドキする
- ⑧手足の痛み
- ⑨いつもと違って元気がない

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する。
- ◇つめを短くする。

