



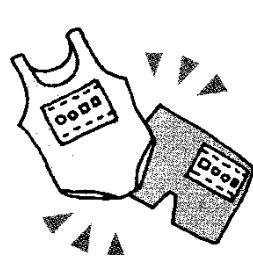
令和7年6月3日
渋谷区立長谷戸小学校
校長 小山 努
養護教諭 金子 麻実

おうちの人といっしょによみましょう。

♪まちにまた♪ 水泳指導から／16(月)から始まります！！

水泳指導は、普段と違った環境で体を動かすため、いつもの体育の時間より体力を使います。水泳の授業の前日、当日は自分の生活や体について確認をしましょう。

前日までに



水着やタオル・ぼうしに名前を書きましょう。



病気の治療はすませましょう。



前の日は早めにねましょう。



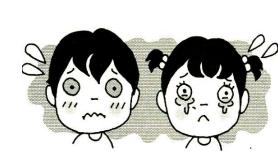
手足の爪は切りましょう。



熱があったり、けがをしていたりしませんか？



お腹のいたみや下痢・吐き気はありませんか？



目が赤くなったり、目やに出ていたらりしませんか？



耳や鼻の調子もかくにん確認しましょう。

プールでは



プールに入る前、上がった後はシャワーをあびましょう。



準備体操はしっかりと



プールサイドを走ったり、飛び込んだりはしません。



タオルの貸し借りはしません。

プールで気をつけたい感染症

①咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の高熱・結膜炎・のどの痛みなどの症状があります。



②流行性角結膜炎（はやり目）

結膜の充血や目が腫れます。治療には2～3週間かかります。



③アタマジラミ

アタマジラミは、頭皮に寄生します。卵は、フケと間違やすいですが、フケと違って動きません。



全て、同じタオルを使うことで感染することがあります。タオルの貸し借りはやめましょう。また、①・②は出席停止になります。3つのうちどの感染症でも、感染した場合には、病院に受診することが必要です。もし、感染した場合には、学校にお知らせください。

6月4日～10日

歯と口の健康週間

《みがき残しの多い場所》

- ①歯と歯の間
- ②歯と歯ぐきの間
- ③広い面



(意外かもしれません、前歯もみがき残しをしやすい場所です。)

《みがき方のポイント》

- ①歯ブラシは鉛筆を持つように持つ。
- ②力を入れ過ぎない。
- ③こきざみにみがく。
- ④歯ならびのデコボコしているところは歯ブラシをたてに持つ。



お家の方へ

○内科健診、耳鼻咽喉科健診、眼科健診の受診がお済みでない方や各健診を欠席して受診がまだのお子さんは、水泳指導開始までに受診をして「受診連絡票」を提出してください。未提出の場合、水泳指導に参加することができません。ご理解、ご協力よろしくお願いいたします。