

保健だより

水泳指導が始まります

令和7年6月9日
渋谷区立原宿外苑中学校
養護教諭 井関 陽子

水泳は運動量が多く、エネルギー消費が大きいスポーツです。
事故なく楽しい水泳の授業になるように、以下のことに気をつけましょう。



◇水泳指導に当たり本校では、

- *目を保護するためのゴーグルの着用、
- *紫外線対策のための日焼け止めクリームの塗布、ラッシュガードの装着を認めております。

◇こんな時、プールに入るのは控えましょう

・朝食抜き、寝不足したとき。	・だるい、発熱、頭痛、腹痛、鼻水が多くなる。喉が痛い、咳、くしゃみが出る。	・眼が赤く、眼の中がゴロゴロする感じがする。	・じくじくした傷がある、体に湿疹(しっしん)がある。

★おかしいなと思う症状があったら、早めにお医者さんに診てもらいましょう

◇プールに入るまでにやっておきましょう

- *耳あかはなるべくとっておきましょう。
- *手足の爪は切っておきましょう。
- *特に、準備体操をしっかりとしましょう。
- *授業の前、授業中の水分補給もしっかりとしましょう。
- *シャワーを浴びて体を洗いましょう。



◇プールから上がったら、体をしっかり洗いましょう

プールでうつる伝染病もあります。

- *まずは手を洗いましょう。 *目も簡単に洗いましょう。
- *うがいをしましょう。 *シャワーで体を洗いましょう。



◇プールで感染する寄生虫と病気があります。しっかり予防しましょう。



●アタマジラミ

見つかった時は、皮膚科で診てもらってください。
プール参加は皮膚科の先生の許可が出るまでは見合わせてください。

●プール熱（咽頭結膜熱）

アデノウイルスによる感染症で、潜伏期間は2~14日、咽頭炎（のどの痛み）、結膜炎（目の充血）、39°C前後の発熱（数日~1週間）、頭痛、食欲不振が続きます。
病原体のアデノウイルスは患者の糞便等に混じって体の外に出ると、それが他の人の目や口に入つて感染します。感染予防のためにも手洗いをしっかり行つことが大切です。

☆プールが始まると保健室では…



朝食抜きや寝不足、体調が悪いのに無理して泳いで、真っ青な顔をしてフラフラになって保健室にたどり着く…という人が毎年います。無理は事故のもとです。体調管理を自分でしっかり行って安全なプールの授業にしましょう。

※水泳指導に際し、配慮事項や心配なことがありましたら直接保健体育科教員にご連絡ください。