

# ☆! ほけんだより ☆! 6月

2021. 6. 16  
 五島市立 緑丘 小学校  
 保健室: 古川 知佳

おうちのひとといっしょによんでください

ジメジメした<sup>てんき</sup>天気が続いていますね。来週から、2年ぶりのプール指導が始まります。ケガや事故がなく泳げるように、プールに入る前には先生の話をしっかり聞きましょう。

## プールに入る前にチェックしよう

しっかり眠れましたか?

朝ごはんは食べてきましたか?

こんな症状はありませんか?

- ・熱 ・げりや腹痛 ・目が赤い
- ・せきや鼻水 ・気持ちが悪い
- ・心臓がドキドキしたり、胸が痛かったりする
- ・手足が痛んだり、むくんだりしている

症状があるときは相談しましょう



手足のツメは切っていますか?

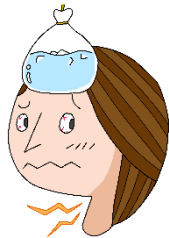
耳そうじはしましたか?

水着・ボウシ・タオルは  
持ってきていますか?

## 《プールのときに気をつけたい病気》

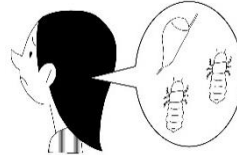
### プール熱(咽頭結膜熱)

「夏かせ」のひとつで、のどの痛み・目の充血・39℃前後の発熱などがあります。



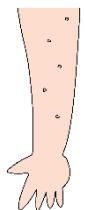
### アタマジラミ

頭部に寄生し、血を吸われた場所にかゆみが出ます。清潔にしているても寄生されることがあります。



### 水いぼ

直径1~3ミリの丸いイボができ、中にはウイルスをふくんだ液体が入っています。



## プライベートゾーンって?

【その人の(プライベート)場所(ゾーン)】

からだの中で、水着でかくれているところは、プライベートゾーン  
 といって、あなただけのとても大切な場所



大切な場所なので、プライベートゾーンには絶対に守らないといけない  
 ルール(約束)があります。

ほかの人に…見させない! さわらせない!

ほかの人の前で…見せない! さわらない! しっかり守りましょう。

