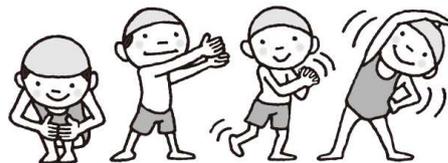


# すこやか

平成30年6月28日  
 仙台市立幸町小学校  
 ほけんだより  
 ~No.8~

 **プールでの学習が始まりました。体の調子は整っていますか？** 

今年もプールでの学習が始まりました。水泳が苦手な人も、水泳が得意な人も、みんながまわりを守らないと、大きな事故やけがにつながります。みんなが健康で安全に水泳学習ができるように一人一人が学習のまわりを守り、持ち物の準備やからだを清潔にするなど、しっかりと準備を整えましょう。



## プールに入る前のからだのじゅんぴはできているかな！

プールの時は、水着や帽子だけでなく、からだの準備もわすれずにしよう。



\*目・耳・鼻・のど・皮膚の病気の治療を済ませましょう  
 プールに入れるか、お医者さんに聞きましょう。



\*食べすぎや寝冷えに気を付けましょう  
 おなかの調子が悪いと、プールに入れません。



\*前の日は早く寝て、体を休めておきましょう  
 睡眠不足や疲れがたまっているときに、プールに入るのは大変危険です。



\*爪は短く切りましょう  
 裸足でプールサイドを歩くので、けがにつながらないように気をつけて。



★こんなときはプールに入らないようにしてください×××

- ①病気やけがをしている。  
ばんそうこうを貼っている。
- ②熱っぽい。または、寒気がしている。
- ③すいみん不足。

☆☆☆ **水に顔を付けてみよう** ☆☆☆

水泳の健康調査をみると、低学年を中心に  
“水に顔を付けられません”という人が多く見られ

ました。お風呂で顔を水につける練習をしてからプールに入ると、水がこわいというイメージも少なくなるはず。楽しいプール学習にするために、まずは、おうちの人と一緒にプールで練習してみましょう。

**①** 「水の中に顔を  
入れたら鼻から息を  
吐く→水の中から顔を出したら残っ  
ている息を口から『パツ』と吐ききるこ  
と（息を吐ききることで、新しい空気をた  
くさん吸い込める）」ができると、実際  
に泳ぐ際に楽に息継ぎができます。ま  
ずは、水の中での息の使い方を、お  
うちの方が教えてあげてください。

**②** 水かぬるま湯の八つた風呂おけを用意します。

**③** お子さん自身で、お子さんの顔を②の風呂おけ  
につけさせます。その際、①で教えた息の使い方をお子さんに実  
践させましょう。無理に風呂おけにつけないよう注意してください。

**④** 毎日のお風呂の際に、繰り返し行いましょう。  
徐々に慣れてきたら、風呂おけから、お風呂の中で顔を付けてみま  
しょう。さらに慣れてきたら、水の中で目を開けられるか、試してみ  
ましょう。



★**予防接種の有無をご確認ください。また、夏の感染症にもご注意ください**★

夏休み中に旅行に行かれる際は、現地の“感染症状況”を確認してください。特に**麻疹**  
(はしか)は感染力が大変強く、重症化しやすい感染症です。現在は2回接種となりましたが、  
兄弟関係や保護者の方の中にも、1回のみ接種や未接種の方がいる可能性があるかと思  
われます。母子手帳等を確認いただくか、かかりつけの医師にご相談ください。

保護者の皆様へ

その他、感染性胃腸炎やRSウイルス感染症、溶連菌感染症などの感染症が仙台市内で報告されて  
います。**感染症にかかった場合には、学校までご連絡いただきますようお願いいたします。**

感染症に関する情報は、仙台市ホームページで確認できます。ご確認ください。



★**健康診断にご協力いただき、ありがとうございました**★

今年度の定期健康診断も無事に終了することができました。保護者の皆様には、調査票等の記入に  
際し、ご協力いただき感謝申し上げます。7月に健康手帳を配付いたしますので、今年度のお子さんの  
健康診断の結果をご確認いただきますようお願いいたします。なお、健康診断で疾病や異常の疑いが  
あったお子さんは、夏休み等を利用して、早めの治療をお願いいたします。



★**夏休みに学校保健委員会が開かれます。健康に関するご質問等を受け付けます**★

この会は、子どもたちが健康で安全に生活をしていくためにはどうしたらよいか、健康診断の結果や体  
力・運動能力調査等の結果をもとに学校医の先生や保護者の方、教職員を交えて話し合います。

お子さんの健康面や体力面、生活習慣に関して、この会で話題にしてほしい内容がございましたら、下記  
の用紙にご記入の上、学級担任までお渡しください。不明な点は養護教諭岡崎までお知らせください。

キリトリせん

話題にして ほしい内容	
----------------	--

※すべての内容にお答えできない場合がございます。ご了承ください。