

# 6月のほけんだより

令和4年6月14日  
三木市立三樹小学校

日中はとても暑くなり、熱中症の危険性が高くなる季節になりました。暑くなり始めは体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。こまめに休憩や水分をとり、熱中症を予防しましょう。

**もうすぐプールが始まります。**



**病気や、ケガがある人は主治医に相談しましょう**

心配なことがあるときは医師に相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



**朝、健康観察をする**

不安があるときは無理をしないでください。

また、プールの中で具合が悪くなったときはすぐに申し出ましょう。



**睡眠を十分にとりましょう**

水泳は他の運動に比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



**準備運動はしっかりとする**

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



**朝食、昼食をしっかりたべましょう**

水泳はかなりのエネルギーを必要とします。空腹の状態だと気分が悪くなることがあります。



**爪をみじかくきっておきましょう**



耳掃除も忘れずに

**先生の指示をよく聞く**

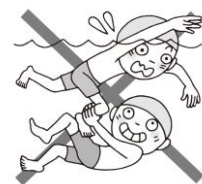
一人ひとりが約束を守って、楽しく安全な水泳学習にしましょう。



**いたずら禁止**

プールは危険が伴います。ふざけないでください。

プールサイドを走らない、飛び込み禁止です。



## 保護者の方へ

水泳が始まる前に各家庭でアタマジラミのチェックをお願いします。

アタマジラミは、清潔にしているにもかかわらず誰にでも感染する可能性があります。シラミは頭髮中に住み、頭の皮膚から血を吸うため頭がかゆくなります。シラミが見つかった場合は、薬局・薬店に相談してください。駆除ができるまでプールへは入れませんのでよろしくお願いいたします。

### ★チェックの仕方

アタマジラミは、成虫（2～3mm）がいるときはかゆみがありますが、卵だけついている場合は、本人はわかりません。卵は特に、耳の後ろ、つむじ、襟足を中心に髪の毛を少しずつかき分けながら調べてみてください。卵は雫のような形（右図）で、小さく（0.5mm）うす茶色です。髪の毛にしっかりとついていきます。

卵：髪にしっかりとついていて指で触ってもなかなかとれません。通常のシャンプーでは取り除けません。

