

ほけんだより ⑥

令和6年6月
柏第五中学校
養護教諭

プールが
はじ
始まります

安全な水泳指導のために、できること

入る前にチェック

目・耳・鼻・皮膚に病気がある人は、
病院で相談しておきましょう

プールの水等で症状が悪化してしまう場合がありますので、事前に病院を受診しましょう。

つま切り 長いつめは、ケガの原因です！

プールの前日には、つめが伸びていないか確認して、自分で切っておくようにしましょう。

耳そうじ

耳垢がたまっていると、耳垢が水を吸ってスポンジのようにふやけてしまうため、耳栓をしたようになります。そのため、音がこもって聞こえたり、聞こえが悪くなったりする場合があります。

また、耳垢がたまった状態でプールに入ると、**外耳道の感染、外耳炎**を起こす頻度が高まります。

結膜炎の症状が現れたら 眼科の受診を！

「目の充血・めやに」といった、結膜炎の症状が出ている時は、他の人に感染させてしまう病気の場合があります。

※発熱の有無に関わらず、眼科で診察してもらうことをおすすめします。



**準備運動を
しっかりと**

水泳指導前もケガの予防のために準備運動は大切です！

水中で足がつか！と ならないように。



走らない

プールサイドはぬれて、滑りやすいので足元に気をつけましょう。



**体調が悪くなったら、
先生に伝える**

水泳中の人だけでなく、見学者も**熱中症**に気をつけましょう。
体調不良時は、無理せず申し出て、休養をしましょう。

**熱中症に
気をつけて**

**タオルの貸し借りを
しない**

同じタオルを使うことで、うつってしまう**感染症**があります。

飛沫感染、接触感染（タオルの共用など）で感染する病気に注意を！

	病原体	症状
咽頭結膜熱	アデノウイルス	発熱、のどの痛み、結膜炎 など
流行性角結膜炎	主にアデノウイルス8型	結膜炎、めやに、耳前リンパ節のはれ など 目の症状は強く、発熱を伴うこともある →角膜炎後の角膜混濁により 視力障害 を残す可能性あり
急性出血性結膜炎	エンテロウイルス コクサッキーウイルス	結膜炎、めやに、角膜びらん など