



大島町立さくら小学校

R5. 6. 16

ほけんだより

校長 石原一彦
主任養護教諭 小杉東子

水泳指導がはじまります

きちんと健康管理して、充実した水泳にいきましょう。

朝の健康
チェックを
必ずやってくる



のびたつめは
切っておく



耳あかは、
だいじょうぶ
ですか？



病気やけがは
なおしておく



シャワーで
体をきれいに



プールサイド
は走らない



準備運動は
しっかりと



体をよくふいて
からきがえよう



水泳前健康相談終わりました。

水泳前健康相談希望調査票
6月3日(水)までにご提出ください。

年 氏名 _____

1 どちらかに○を付けてください。(6年生は全員希望してください。)

水泳前健康相談を	希望します。 <small>※希望する場合は、下の問診票への記入をお願いします。</small>
	希望しません。

「希望しません」に○を付けた方は、このままご提出ください。

2 健康相談を「希望します」に○を付けた方のみ、記入してください。

問診票

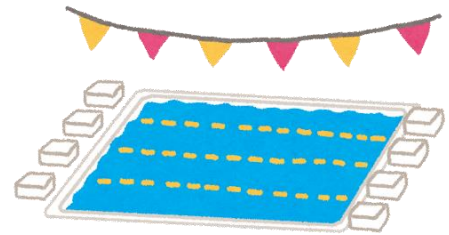
お子様の日ごろの様子から、あてはまるものを○で囲み、気になることがあればご記入ください。検診の結果は、この用紙でお知らせいたします。医師の指示があって、受診された場合、「受診・治療確認」の欄に記入の上、再度学校へご提出ください。

1 頭痛をおこしやすい。	はい	いいえ
2 腹痛をおこしやすい。	はい	いいえ
3 下痢・嘔吐をおこしやすい。	はい	いいえ
4 めまいをおこしやすい。	はい	いいえ
5 息切れしやすかったり、何もしないのに心臓がどきどきする。	はい	いいえ
6 胸がしめつけられるように苦しくなることがある。	はい	いいえ
7 いっつも体がだるい、疲れやすい。	はい	いいえ
8 熱を出しやすい。	はい	いいえ
9 喉痛(腫・痒・癢など)が癒むことがある。	はい	いいえ
10 目やにがでたり、目が赤くなったり、痛くなったりしやすい。	はい	いいえ
11 鼻がつまったり、鼻水が出やすい。	はい	いいえ
12 中耳炎をおこしやすい。耳鳴り、聞こえにくかったりする。	はい	いいえ
13 喘息・アトピー性皮膚病である。	はい	いいえ
14 何らかのアレルギーがある。 (どんな)	はい	いいえ
15 現在患っている病気やその他心配なことがあれば記入してください。		

水泳前健康相談結果のお知らせ

健康相談結果	1 異常ありません。
医師の診断	2 診断名() プール(可・不可) 3 専門医の検査・治療を受けてください。 4 その他()
受診・治療確認	1 受診しました。(受診結果) 2 治療が終わりました。 令和 年 月 日 保護者氏名 印

13日に、希望者対象に水泳前健康相談を行いました。希望調査票の提出ありがとうございました。受診した人には、調査票の下欄に結果をのせてお渡しします。おうちでご確認ください。今回、受診した全員が異常なしでしたので、再度の提出の必要はありません。おうちにて保管ください。



健康チェックのご確認を

毎日の健康チェック、ご協力ありがとうございます。新型コロナウイルスの種類が第5類に変わり、マスクも強制ではなくなり、通常にもどりつつありますが、引き続き、本校では、健康チェックをお願いしております。20日より、水泳指導が始まります。水泳指導を行う際には、**必ず、保護者の健康チェックが必要**となります。毎日のチェックで、あたりまえとなっていますが、プールに入れるかどうかのご確認を必ずしてくださいよう、今一度ご協力お願いいたします。

水分
足りている?

熱
中症を予防するために
大事なのは水分をとること。
水分が足りているか、自分では
わかりにくいですが、かんと
んにチェックする方法があり
ます。

爪
でチェックしてみよう!

① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白から
ピンクに戻るのに3秒以上かかれば、
水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな
水分補給を心がけましょう。