

# 7月 保健だより

## ～水泳特集～

岩国市立平田中学校

令和7(2025)年度 No.4

今年は、6月中旬頃から各教室で冷房を使用し始めて教室環境は快適な状況です。しかし、天候の状態や長時間の使用は、座席の場所によっては冷気が直接体に当たるなどして体が冷え「寒い」と訴えて保健室に来室する生徒もいます。

寒さ対策としては、「窓の開閉」や「授業の先生に申し出て温度調整を行ってもらう」。それでも冷えるを感じる人は、「上ジャージ使用の許可を受けるなどして体温調整を行う」などで体調を崩さないように気をつけてみましょう！

## 水泳の授業が始まります

楽しく安全に  
泳ぐために…

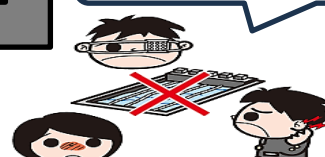
### 保護者による登校前の朝の健康チェック！

水泳授業は、いつもより体力を使うため体調が整っていることがとても大切です。特に、寝不足や朝食を食べていない状態などでプールに入るとは危険を伴うことが考えられます。

健康面や健康診断結果などで心配なことがあれば、かかりつけ医などに相談、指示を受けておきましょう。その際は学校にご連絡をお願いします。



泳ぎたいなあ～



## 水泳をする前にチェック！

☐ 体調の悪いところ、けがをしているところがある人は病院で相談しておこう

体調を崩している人、健康診断で受診を勧められた人は病院に行っておきましょう。



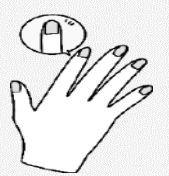
☐ 寝不足は危険です！睡眠は十分にとろう

水泳は体力を消耗します。前日・当日はいつもより早く寝ましょう。



☐ 耳掃除をして、爪を切ろう

けがをしないように、爪は短く切りましょう。また、耳掃除も病気の予防に大切です。



☐ 朝食は消化のよいものをゆっくり食べよう

朝食抜きは低血糖・低体温の原因になり危険です！腹八分目がおすすめ！



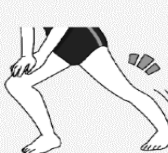
☐ お風呂に入って体を清潔にしよう

大勢の人が入るプールです。前日はもちろん、プールに入った日も入浴を忘れずに！



☐ 準備運動はしっかりしよう

体がほぐれて温まるのを意識して、準備運動をしよう！



プールあるある…

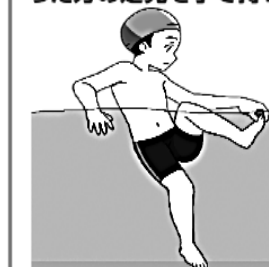
## ふくらはぎをつった！



原因  
●筋肉の疲れ  
●筋肉の冷え  
●水分不足 など…

対処法（水中の場合）

①慌てず片足で立って、つった方の足先を手で持つ



事前にストレッチでよく伸ばすこと、水分やミネラル分をとることで予防につながります！

②足先を自分のほうに引き、膝を伸ばし、ふくらはぎを伸ばす



③動けるようになったら水から上がり、しばらく安静にする

自分の周りで活動している人が、【なんか変だな！】【調子が悪いのかな！】と感じたら、すぐに大きな声で周囲の人や先生に呼びかけ、水から上げてください。

## 水泳授業 当日 各自で意識して参加してください

①健康状態に不安があれば、保護者と相談し見学を申し出る。

また、水泳中に体調不良を感じたら速やかに授業者に申し出て、プールから上がって休む。

②水泳の前や授業中でのトイレ使用後はシャワーでしっかり下半身を洗い流す。  
\*咽頭結膜熱は、発熱・咽頭炎・結膜炎を主症状とする感染症です。

感染者の糞便からプール水を汚染し、流行することが多いので「プール熱」とも呼ばれています。プールでの感染経路は、目や経口からの感染が考えられます。

③準備運動はしっかりと行い、プールサイドでは走ったりふざけたりしない。

④プールから上がった後、洗眼・うがいをしっかり行う。  
\*咽頭結膜熱（プール熱）の感染予防

⑤耳に水が入ってしまったら、出しておく。

⑥からだを拭くタオルやヘアブラシは、友だちと共用しないで、各自の物を使う。

\*咽頭結膜熱（プール熱）や頭シラミなど、この時期に流行する恐れがあるもののへの衛生面でも予防対策をとる。