



短い梅雨が明け、暑い日が続きますね。熱中症に気をつけて、元気にすごしましょう。



水分補給のポイント 「さいこう」

さ 3度の食事もしっかりと食べる
人は食事から1litもの水をとっています。

い 意識的に
「のどがかわいた」と感じる前に水分補給を。

こ こまめに
一度にたくさん飲んでもうまく吸収できません。

う 動く前後に
スポーツの前後、寝る前後、入浴の前後に。

水泳の授業が始まります

水泳は全身運動です。
積極的に参加しましょう。

プールにはいる前に

- ① 発熱、下痢、目の充血などの症状があるときは見合わせましょう。
- ② 前日は睡眠を十分とっておきましょう。
- ③ 耳そうじをしましょう。(耳垢が水を吸ってふくらむと聞こえが悪くなったり、炎症をおこす原因となることがあります。)
- ④ 爪を切りましょう。(伸びている爪は不衛生です。また人と接触したり、壁にあたったりすると危険です。)

プールで広がる感染症の例

プール熱
(咽頭結膜熱)

- 高熱
- 目の充血
- 咽頭痛

手足口病

- 口腔・手足などの水疱

水いぼ
(伝染性軟属腫)

- 小さな白いいぼが多発

はやり目
(流行性角結膜炎)

- 目の充血
- 目やに
- 流涙

腸管出血性大腸菌感染症

- 激しい腹痛
- 下痢
- 血便