

◎準備はお済みですか??

- ・水着・タオル・下着などすべてのものに記名をお願い致します。
 - ・耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。
- また、治療中の病気などあれば、事前にお知らせください。
- ・爪を切りましょう。長いと怪我の原因になります。
 - ・髪の毛は、なるべく短く切るか、結べるように整えておきましょう。



《プール前チェック》

- 爪は伸びていませんか? □下痢をしていませんか? □顔色は悪くありませんか?
- 機嫌はどうですか? □目やに、充血はありますか? □食事や睡眠はとれていますか?
- 熱はありませんか? (熱が引いた後、2日経っていませんか?)
- 目、耳、喉、鼻に異常はありませんか? (鼻水や咳は出ていませんか?)



☆水いぼになってしまった場合は、患部がつぶれていない状態で絆創膏を貼ったり、ラッシュガードを着用して入水できます。 ✕水いぼがつぶれると入れません。(その中にいたウイルスが手につき他の人にうつるため)

✕こんなときはプールに入れません

- ◎熱がある、または前日に熱があった。 ◎鼻水が出ている。 ◎喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ◎目が赤く充実している。 ◎普段より多く目やにが出ている。 ◎普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。

☆プールに入った日には…

- ・お風呂で体を清潔にし、体温がさがらないよう、タオルで体をしっかり拭きましょう。
- ・体が疲れています! 休息、睡眠をしっかり取りましょう。
- ・目薬をつけましょう。(幼稚園では、目を洗うことが出来ません)
- ・食事をきちんと食べましょう。(プールは、かなりのエネルギーを使います)
- ・体調の変化に気を付けましょう。(発熱、喉の痛み、頭じらみなど)

⚠️ プールをする季節に見つかることが多い、頭じらみとは…

激しいかゆみがあり、髪の毛にふけのようなもの(頭じらみや卵)が付着しているのが目で確認できる。卵は、髪の毛にこびりついている為、軽く払った程度では取れないのが特徴。

感染してしまったら…駆除用のスミスリンシャンプーを使用し、毎日洗髪しましょう。洗髪後は、目の細かいくしでとかし、卵を見つけたら付着した髪の毛を切ります。これを10日間程続けましょう。

☆タオルの共有は、感染の原因になります。お家でも気を付けましょう。