

プールを安全に楽しもう!

最近、室内プール施設の増加に伴い、一年中プールで楽しく泳げるようになってきました。しかしその反面、プールで病気や怪我などの事故が発生しており、これを防ぐためにも遊泳者として心掛けが必要です。

そこで、安全で衛生的にプールを楽しむための注意点をまとめました。これらのことを守り、楽しく泳ぎましょう。

1. プールに入る前の注意点について



- 健康状態を確認して下さい。下痢気味や体調が優れない時は、泳ぐことを控えましょう。
- 体にはほこりや細菌などが付いているので、シャワーで十分に体を洗い、汚れを落としてからプールに入りましょう。
- 飲食をした直後は溺れる原因となるので注意して下さい。特にお酒を飲用した場合は、危険なので泳ぐのは止めましょう。
- 他の遊泳者に危害を及ぼしたり、プールを汚染するおそれのあるもの(動物を含む)は、プールに持ち込まないようにしましょう。また、飲食物等をプールサイドへ持ち込む場合は、プールを汚染ないように注意しましょう。

2. プールに入っている時の注意点について



- プール内で鼻をかんだり、用を足さないで下さい。特に小さいお子さんは体が冷えるとトイレが近くなるので、適宜プールから上がって体を温め、トイレで用を足すようにしましょう。また、トイレで用を足した後は、その都度シャワーを浴び、手洗いをしてからプールに入るようにしましょう。

- ふざけてプールサイドを走り回ったり、飛込んだり、水を掛け合ったりするのは止めましょう。
- プールの排水口は人を吸い込むことがあるので、近寄らないようにして下さい。
- 体調のことを考えて、こまめに休憩を取りましょう。

屋外プールでは長時間強い日差しに当たると、熱中症や軽いやけどなどを起こすことがあるので、帽子や日陰等を利用し、ゆっくり休憩を取るよう
にしましょう。



3. プールから上がった時の注意点について



- ・十分にシャワーを浴び、うがいをしましょう。
- ・他の人のタオルやクシを共用して使用することにより、アタマジラミに感染することがあります。自分専用のタオルやクシを準備して使用しましょう。

4. その他



最近、プールで感染する病気として「プール熱」が増加しています。「プール熱」とはアデノウイルスの感染により、発熱(38度から39度)、のどの痛み、結膜炎といった症状が現れる小児に多い病気です。

<予防方法>

- ・「プール熱」の流行時には手洗い、うがいをしっかりしましょう。
- ・プールから上がったときは、シャワーを浴び、うがいをしっかり行いましょう。
- ・自分専用のタオル等を使うようにしましょう。

