

ほけんだより

令和6年6月12日
石仏小学校 保健室
(No. 4)
プール号

もうすぐプールが



はじまります！

来週から水泳指導がはじまります。約束を守って、安全に水泳指導をうけましょう。

みなさんの安全を守るために、毎日の準備が大切です。

- つめは切っていますか
- 夜は早く寝ましたか
- 朝ごはんは食べましたか
- 食欲はありましたか
- からだの具合はどうですか

事前準備と自分の体調は自分で管理しましょう。



保護者のみなさまへ

●朝の健康観察をお願いします。

安全で楽しいプール学習のため、保護者の方のご協力をお願いします。体温の測定・朝食の有無などを記入する欄もありますので、ご記入ください。

●病院の受診はお済みですか？

内科検診、眼科検診、耳鼻科検診の結果、「要受診」と診断されたお子様は、水泳指導が始まるまでに受診をお願いします。

◆こんなときは、すぐにプールから出ましょう！

- ・顔色が青白くなったとき・気分が悪くなったとき
- ・とりはだがつたって、寒くて歯がガタガタしてきたとき
- ・頭やおなか痛くなったとき・めまいがしたとき、ねむくなったとき
- ・先生が3回笛をふいたとき



◆こんな人はプールに入れません！

- ・「水泳カード」をわすれた人・おうちの人のハンコがない人
- ・体温をはかりわすれた人・朝食を食べていない人・体調が悪い人
- ・水泳帽などをわすれた人
- ・見つかった病気をきちんと治していない人

泳ぐ前はこんなことに気をつけよう！



前日はお風呂に入って、体を清潔にしておく。



前日は早く寝て、睡眠を十分にとる。



熱や頭痛、腹痛など、体調が悪くないかチェックする。



朝ごはん、給食を食べしておく。



準備運動をして、全身の筋肉をほぐす。



体に水をかけて、ゆっくり入る。