



はつらつ

令和元年6月11日
布施学校組合立布施小学校
保健室 No.4

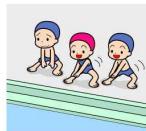


もうすぐ楽しい すいえいです



もうすぐ、みなさんのたのしみにしている水泳が始まります。
水泳はとてもたのしいですが、きまりをまもらないと、たくさんの「きけん」が
ともないます。おうちの方と注意をよく読んでおきましょう。

およぐまえの注意



- しっかり朝ごはんを食べてきましょう。
- 排便をすませておきましょう。
- 準備体操は、十分にやりましょう。
(だらだらやると、事故やけがにつながります。)
- シャワーをあびて、体をきれいに洗いましょう。
- ミサンガなどをつけて、はいれません。
- ◎からだの調子がわるい時は、むりをしないで、必ず先生に知らせましょう。

水の中での注意

- いきなりとびこんではいけません。
- プールの中では、いたずらやふざけることは、ぜったいやめましょう。
- プールの中に「たん」や「つば」をはいてはいけません。
- プールサイドはすべりやすいので、ぜったいに走ってはいけません。



およいだあとの注意

- シャワーをあびて、顔や体をよくあらいましょう。
- よくうがいをしましょう。
- 耳に入ってしまった水を出しましょう。
- きれいに体をふいて、すばやく着がえましょう
- ◎つかれたときは、早めにならぬようにしましう。

さんなどきは水泳はできません

- 水泳健康観察カードに、×印（一つでもある場合）や保護者印のもれや、記入もれのある場合。
- 病気で、お医者さんに止められているとき。
- 下痢をしているとき。
- 熱があったり、頭痛・腹痛のあるとき。
- 目が赤くなっていたり、目やにがでているとき。
- 化膿しているけががあるとき。
- 食欲がないとき。
- 寝不足でからだのだるいとき。 など・・・

今から準備しておきたいことは

- 手や足の爪をみじかく切っておきましょう。
- 耳そうじをしておきましょう。
- からだはいつも清潔にしておきましょう。



<おうちの方へ>

登校前のお子さまの健康観察を念入りをお願いします。
『水泳健康観察カード』に朝のお子さまのからだの様子を、お子さまと話し合いながら記入してください。

※カードに×印や、保護者印のもれ、記入もれがあった場合は水泳はできません。忘れ物があった場合もできません。