

# ほけんだより

プールは楽しい反面、ルールをまもらない大きなケガや事故にもつながりやすい。ルールをまもって学習しよう。



## いよいよプール学習がはじまります!

今年から、バスに乗って 勝山市営プールでのプール学習がはじまります。ケガや事故がないように、次のことに気をつけましょう。

### ● プール学習までにしておくこと!

#### ① 自分で準備や後始末ができるかみ型にしましょう!

スイミングキャップには、はいるような長さにしたがり、おあんたりしましょう。ぬれたかみの毛をふいたり、おあんたりを自分でできるようにしましょう。



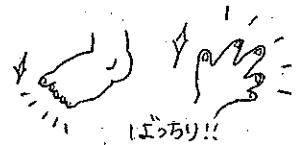
#### ② 耳あかも必ずとってもらいましょう!

プール学習までに、必ずおうちのの人に耳あかをとってもらいましょう。自分では、むやみにとらないようにしましょう。



#### ③ つめを必ず切って短くしておきましょう!

長いつめは、われてしまい、自分だけでなく、まわりの人にケガをさせてしまいます。手と足ともに必ず切りましょう。



### ● プール学習の期間中は...

#### ① プール学習がある日は、次の口をチェックしましょう。

- 豆貝痛(あたまがいたい) 腹痛(おなかがいたい) 下り(ドロドロうんち)がないか。
- 体にぶつぶつがでていないか。
- 目の病気がないか。赤くなっていないか。目やにがでていないか。
- 元気があるか。(朝ごはんはしっかり食べているか)
- プールの前日は、早くねたか。



#### ② 体の調子が悪い時は、はやめにおうちの人、先生、コーチに言いましょう!

無理をすると、事故へとつながります。朝から調子が悪い人は、登校をせず自宅の様子をみましょう。

### ～ おうちの方へ～

- ・ プール学習は、大人が思う以上に体力を使います。規則正しい生活をよびかけていただきますよう御協力をお願いします。
- ・ バスでの往復のため、車よいのひどいお子さんは担任まで御相談ください。