

ほけんだより

プールのある日は、しっかりと朝ごはんを食べてきてね～



プール学習がはじまります!

R6.5
北郷小学校
保健室

プール学習は、とても楽しい反面、命の危険につながる学習でもあります。ケガや事故がないように、次のことに注意をして、プール学習をしましょう。

● プール学習までに...

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いるような長さにしたリ、おすんだりしましょう。ぬれたかみの毛の始末も自分でできるようにしましょう。

じょうずにできるように!

② 耳あかを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人に耳あかをとってもらいましょう。自分ではおやみにとらないこと!(ケガのもとです)

「耳に水がまいた...」と様子みたら...

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、自分がいたい思いがあるだけではなく、まわりの人にケガをさせてしまいます。手と足とも必ず切りましょう。



● 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。

- 頭痛(あたまがいたい)、腹痛(おなかがいたい)、下リ(ドドロらんち)がないか。
- 体にぶっぶっがないか
- 耳あかがたまっていないか、耳の中がいたくないか。
- 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
- 食欲はあるか、元気はあるか

とびひ、ほやり目、プール熱などあるのでチェックしよう

② 体の調子が悪い時は、はやめにおうちの人や先生に言いましょう。

無理をすると、病気になったり、事故へとつながっていきます。無理をしないでください。

～ おうちの方へ～

● プール学習は、思っている以上に体力を使います。規則正しい生活を心がけていただけますよう、御協力をお願いします。