

# ほけんだより



こころも体も元気いっぱい

平成30年 6月 12日  
第8号 豊松小学校

## すいえいしどう 『水泳指導』がはじまります！



いよいよあさって、みんなが楽しみにしている「プール開き」です。すいえい、ほかのうんどうくらべ、ぜんしんをつかうととてもつかうんどう、疲れやすい運動です。体調が悪いのに無理をして泳ぐと、大きなけがや事故につながります。健康で安全な楽しい水泳ができるように、つぎのことをチェックしてみましょう。

## すいえい こころえ ○水泳の心得○



- ★手足のつめを切っておきましょう。
- ★朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。
- ★家で、朝の体温を測っておきましょう。
- ★準備体操・整理体操をしっかりしましょう。
- ★プールサイドを走ってはいけません。
- ★先生の指示や笛の音をしっかりと聞いて、行動しましょう。
- ★水の中やプールサイドで、ふざけてはいけません。
- ★シャワーをよく浴び、タオルでしっかり体をふきましょう。
- ★夜は、早めに休みましょう。



## こんなときは泳いではいけません

- ◆気分が悪い
- ◆熱がある
- ◆食事のすぐ後
- ◆寝不足
- ◆病気やけがをしている



【おうちのかたへ】

# すいえいけんこうかんさつ『水泳健康観察カード』について

## 水泳健康観察カード 豊松小学校

ねん 年	ばん 番	なまえ 名前
---------	---------	-----------

あさ けんおん  
朝の検温を  
ねが  
お願いします

【おうちの方へお願い】 ☆朝の検温をお願いします。  
☆当てはまるところに○印か記入をお願いします。  
☆おうちの方の押印又はサインも必ずお願いします。

月 日	今朝の体温	( 度 分 )	学校から
	今朝の体調	元気 かぜ 頭痛 腹痛 下痢 食欲なし 気分不良 その他 ( )	
	保護者の所見	泳ぐ 泳がない (印)	

おういん  
押印または  
サインがない  
およ  
場合は泳げません

すいえい ひ あさ けんこうかんさつ ねが たいおん かなら ほか ちが  
水泳がある日には、朝の健康観察をお願いします。体温を必ず測っていただき、いつもと違う  
ようす  
様子があれば、無理をさせないでください。



### もんだい 問題です

たいおん いちにち なか  
ヒトの体温は一日の中  
へんか  
でも変化する。  
○か×か。

せいかい  
★正解は・・・○です。

こうおんどうぶつ たいおん いったい たも い どうぶつ いったい  
ヒトは恒温動物といって体温を一定に保って生きている動物です。しかし、ほぼ一定に  
たも たいおん いちにち なか ともまん へんか  
保たれている体温も、一日の中で1℃未満で変化しています。

おお ばあい あさめざ まえ ひく ゆうがたころ たか  
多くの場合は、朝目覚める前がいちばん低く、夕方頃にいちばん高くなります。

そのため、あさ ごはんをしっかりと た たいおん あ いちにち げんき す  
食べることで、一日を元気に過ごすことができ  
るのです。

【おうちのかたへ】

じんせきこうげんちょう し か えいせいれんらくきょうぎかい は れいこう と く しどう は  
神石高原町歯科衛生連絡協議会より、歯みがき励行の取り組みにかかわって、児童に歯ブラシ  
をいただきましたので、も かえ かねてい しよくご は  
持って帰ります。家庭におかれましても、食後の歯みがきをしっかりと  
しゅうかん  
習慣づけていただきますよう、ご きょうりやく ねが  
協力をお願いいたします。