

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成30年 6月11日
第9号 神石小学校

「水泳指導がはじまります」

今週15日は、みんなが楽しみにしている「プール開き」です。
水泳は、ほかの運動に比べ、全身を使うとても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、つぎのことを必ず守りましょう。



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と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としましょう。
- ★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、タオルでしっかりと体をふきましょう。
- ★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
(目・耳・鼻・のどの異常はないですか?)



おうちのかたへ 『水泳カード』について

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、いつもと違う様子があれば、無理をさせないでください。

水泳カード			
*水泳のある日は、かならず持ってきましょう。			
年 番 名前			
【おうちの方へ】			
○安全に水泳ができるよう、朝の健康観察を十分に行ってください。			
○このカードがない場合は、元気でも泳ぐことができません。			
○検温・押印(サイン)もお願いします。			
月 日	今朝の様子や連絡したいこと (記入・○印をしてください)	保護者の判断 (どちらかに○を)	学校から
月	・今朝の体温 (°C) ・朝食…… ・食べた ・食べていない ・体調…… ・元気 ・不調	・泳ぐ ・見学する	
日	() [症状など]		印

朝の検温をお願いします。

押印またはサインがない場合は泳げません。

咽頭結膜熱(プール熱)警報発令中

【症状】 発熱・咽頭炎・結膜炎など(3~5日間程度つづく)
【予防方法】 ていねいな「手洗い」と「うがい」が基本。タオルなどの貸し借りは×。



プールで人から人へ、また、タオルと一緒に使うことでうつる場合もあるので、「プール熱」ともよばれています。

【おうちのかたへ】

水泳を始めるにあたり、ご心配なこと、配慮してほしいこと、また、病院で指示を受けていることなどありましたら、以下の票にご記入の上、ご提出ください。(14日まで)

※水泳に関してご心配なこと 年 名前 ()

[]