

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 元年 6月10日  
第7号 神石小学校

## 『水泳指導がはじまります』

今週14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



- ★夜は、早めに休みましょう。
- ★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。



## 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、元気で泳ぐことができません。			
○検温・押印(サイン)をお願いします。			
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	・泳ぐ	学校から
日	・体調…… ・元気 ・不調 ( 症状など )	・見学する	
			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。

## 『熱中症対策を万全に』



気温がそれほど高なくても、湿度が高い日は危険です!

熱中症とは…高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれた時など、体温調節がうまくできなくなってしまった時に起こります。

こんな症状が  
起こります!

軽度：フラットする「めまい」、クラットする「立ちくらみ」  
中度：ズキンズキンする「頭痛」「吐き気」体に力が入らない。  
重度：手足がガクガクしている「けいれん」  
呼びかけても返事がない。

熱中症かも…と思ったら

- ①涼しい場所へ移動する。(日かげ、クーラーなどの効いた部屋)
- ②体を冷やす。(水かける、うちわなどであおぐ、氷で冷やす)
- ③水分・塩分を補給する。(0.1～0.2%の食塩水がベスト)



熱中症にならないために…

- ★「しんどいな、寝不足だな…」と感じた時は無理をしないようにしましょう。
- ★水筒を必ず準備しておきましょう。
- ★外出時は必ず帽子をかぶりましょう。★無理をせず、休憩をこまめにとりましょう。