

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成28年6月20日

第6号 豊松小学校

『水泳指導がはじまります』

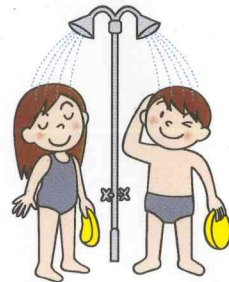
23日は、楽しみにしている「プール開き」です。水泳は、ほかの運動に比べ、全身を使うとても疲れやすい運動です。体調が悪いのに無理をして泳ぐと、大きなけがや事故につながります。健康で安全な楽しい水泳ができるように、つぎのことを必ず守りましょう。



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食べましょう。
- ★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聴いて、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
(目・耳・鼻・のどの異常はないですか?)



おうちのかたへ 『水泳健康観察カード』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。

水泳健康観察カード 豊松小学校

	年	番	名前
--	---	---	----

【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 かせ 食欲なし その他(<table style="display: inline-table; border: none;"> <tr> <td style="padding: 0 5px;">頭痛</td> <td style="padding: 0 5px;">腹痛</td> <td style="padding: 0 5px;">下痢</td> </tr> <tr> <td style="padding: 0 5px;">気分不良</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>)	頭痛	腹痛	下痢	気分不良			
	頭痛	腹痛	下痢						
気分不良									
保護者の所見	泳ぐ 泳がない (印)								

朝の検温をお願いします。

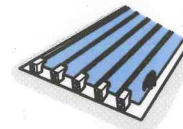
押印またはサインがない場合は泳げません。

こんなところでも熱中症に注意!

「太陽に当たらないから、熱中症にはならない。」は、大きな間違いです。こんな所でも「熱中症」の危険性があります。

注意場所1: 体育館

風通しが悪い体育館では、汗が蒸発しにくく、熱中症が起こりやすい!



注意場所2: プール

水中では、汗をかいていることに気づきにくく、脱水症状が起こりやすい!



- ◆こまめな水分補給と、涼しい場所での休憩を心がけましょう。
- ◆水分補給は、少しずつ、のどが渴く前に飲みましょう。
- ◆30分に1回は休憩をとみましょう。

