

おうちの方とよみましょう。

# ほけんだより

6

光市立大和小学校  
保健室

6月後半から水泳学習が始まります。楽しい水泳学習にしたいですね。  
当日はもちろん、前日から自分の体調をチェックするとともに、水泳のきまりをしっかりとまもり、ケガをしないように気を付けましょう。

## プールに入るための健康チェック!

熱はありませんか?



腹痛、吐き気、下痢はありませんか?



目の充血や目やに、のどの痛みはありませんか?



じゅくじゅくしたキズはありませんか?



つめは切っていますか?



しっかり寝て、朝ごはんは食べましたか?



## プールを使うときの約束!

気づきにくいですが、プールの中でも汗をかいています。こまめに水分をとるようにしましょう!



準備運動をする

プールサイドを走らない

タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

## 保護者の皆様へ



### <水泳学習について>

水泳学習が近づいてきました。水中での運動は水の抵抗があるため、思った以上に体力を消耗します。水泳学習中の思わぬケガや学習時、学習後の健康状態の悪化を予防するためにも、「睡眠を十分に確保すること」「朝ごはんをしっかりと食べること」「当日の健康チェック(水泳カードの記入)」のご協力をよろしくお願いいたします。

\*プールで感染する病気は、目の充血や目やに等の目の異常、のどの痛み、発熱等の症状が出やすいです。健康観察について、ご協力よろしくお願いいたします。

\*感染症対策にも気を付けながら学習を進めていきます。水泳道具の貸し借りはしないように指導していますので、記名の確認をお願いします。

\*ラッシュガードの着用は、強い直射日光から皮膚を守ることに繋がります。

### <健康診断について>

5月30日(金)の心電図(1年生)、尿検査(再検査)をもって、春の健康診断は終了しました。問診の記入など、ご協力いただきありがとうございました。心電図、尿検査(再検査)については後日、結果を配付します。異常の疑いがある場合は、受診へのご協力よろしくお願いいたします。

