

ほけんだより **プール号**



令和6年6月14日（金） NO.5 万場小学校 保健室

***おうちの人といっしょによみましょう！**

いよいよ7月からプール学習が始まります。楽しみにしている人も多いプールの授業ですが、十分に準備や注意をしないとケガや事故につながるスポーツでもあります。しっかりと先生の話を聞いて、安全に楽しくプールに入れるようにしましょう！



保護者の方にお願い

① 前日はしっかりと睡眠をとり、当日は朝ごはんをしっかりと食べさせてください。

水泳の授業はいつも以上に体力を使うので、規則正しい生活を心がけましょう。



② 手足の爪を切っているか、耳垢をとっているかなど、体の清潔チェックをしてください。

手の爪だけでなく、足の爪も切り忘れないようにお願いします。爪が伸びていると、友達にケガをさせてしまうこともあります。



③ ヘアピンはせず、髪の毛の長い人はゴムで結んでください。

水泳帽子から髪の毛がでないように注意してください。

④ 水泳の授業の日には、登校前に「体温の測定」と「体調のチェック」をしてきてください。

健康観察の結果は『プールカード』に記入し、忘れずに学校へ持たせてください。

プールカードにある体調チェックを参考に、朝の健康観察をお願いします。気になることや心配なことがある場合は、電話や連絡帳などでご連絡ください。

～こんなときはプールに入れません！～

- 医師から禁止されている時
- 感染症の病気がある時
- 睡眠不足の時
- 下痢をしている時
- かぜの症状がある時
- 体温が37度以上ある時
- うみをもった傷がある時
- 頭シラミに感染している時

プールカード		学年	学年	学年
体温	測定	測定	測定	測定
体調	チェック	チェック	チェック	チェック
頭痛	あり	あり	あり	あり
発熱	あり	あり	あり	あり
嘔吐	あり	あり	あり	あり
下痢	あり	あり	あり	あり
皮膚	異常	異常	異常	異常
その他	あり	あり	あり	あり

* プール学習のやくそく *

☆準備体操をしっかりとしましょう！ ☆体調が悪くなったらすぐに先生に言いましょう！

水泳授業に関して、心配なことがある場合は、その都度、連絡帳や電話等でお知らせください。