



作木小学校 ほけんだより

にこにこ 6月



らいしゅう 14日(水)からプールがはじまります!

いよいよ来週の14日(水)から、水泳がはじまります。水泳は、全身を使うすばらしいスポーツですが、ちょっとした気のゆるみで、命にかかわる大きな事故が起こることもあります。

担任が「水泳の心得」について学級指導をしました。子どもたちが家庭に水泳の心得のプリントを持ち帰っています。思わぬ事故やけがを起ささないためにも、おうちでもう一度確認をお願いいたします。

6月の保健目標
「歯を大切にしよう」

令和5年6月9日(金)
三次市立作木小学校 保健室



すいえい ねっちゅうしょう
水泳でも熱中症に
ようちゅうい
要注意!!

水泳はみなさんが思っているより、非常に多くのエネルギーを使い、汗もたくさんかく、激しいスポーツです。水泳でも熱中症には要注意です。しかし、水中で行うため、汗をかいていることや、のどのかわきを感じにくく、暑さや疲れに気づきにくいことがあります。

のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。少しでもしんどさを感じた時は、絶対に無理をせず、休けいしましょう。



〇おうちの方へ〇

「健康状況チェックシート」への記入をお願いします。

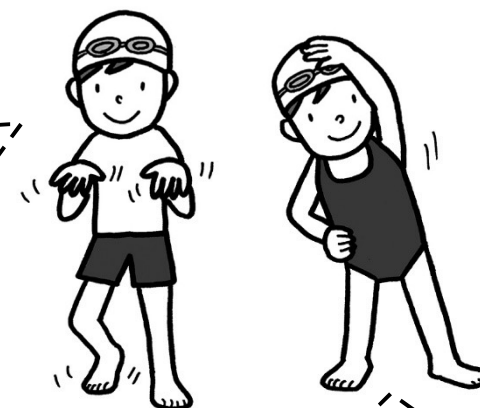
水泳のある日には、連絡帳に貼ってある「健康状況チェックシート」への記入をお願いします。サインがない時は、プールには入れません。

体調が悪く水泳ができない時は「健康状況チェックシート」に理由を書いてください。子どもたちが元気に安全に水泳を行うためにおうちで健康観察をよろしくをお願いします。ご協力をお願いします。

げんき あんぜん すいえい ～元気で安全に水泳をするために～

- ・**耳そうじをしましょう。**
水泳をすると、耳の中に水が入ります。耳垢がたまっているとふやけてふくらみ、耳の穴をふさいでしまいます。
- ・**手足のつめを切っておきましょう。**
長い爪は、本人や他の人にケガをさせるもとです。必ず切っておきましょう。
- ・**早くねるようにしましょう。**
睡眠不足での水泳は危険です。前日は早くねるよう声かけをお願いします。
- ・**お風呂に入って、髪や体を清潔にしておきましょう。**
みんなで使うプールです。みんなが気持ちよくプールに入れるように清潔にしましょう。
- ・**危険なものなどははずしておく。**
ヘアピンやカットバンは外しておきましょう。機械の故障の原因になります。
- ・**水泳帽子に髪をしっかり入れる。**
自分で水泳帽子に髪を入れられるように、髪を結んだり短く切ったりしておきましょう。
- ・**体の具合がわるくなったら、早く先生に言う。**
まわりの友達の様子も気にかけてあげられるとなおよいですね。

プールでのやくそく



- ・朝ごはんは必ず食べましょう。
- ・夜は決まった時間までに寝るようにしましょう。
☆1～3年生 9:00まで
☆4～6年生 9:30まで

持ち物には必ずすべて、名前を書いておきましょう。(学校での落とし物は名前のないものが多いです。)

つぎ とき およ 次のような時は泳げません

- ☆ お医者さんに水泳を止められている時
- ☆ 体調が悪く、元気がない時
- ☆ 朝ごはんを食べていない時
- ☆ 睡眠不足の時
- ☆ おなかの調子が悪い時
- ☆ 皮膚の病気や化膿している傷がある時
- ☆ 目や耳の病気が完全に治っていない時