

すこやか



名草小学校 2012.6 (ほけんだより)

水泳時のからだの
コンディションを整えよう

プールに入るまえ

- ① 手足のつめを切っておく。
- ② 耳あかをとっておく。
- ③ 前日は早くねる。
- ④ 朝ご飯をかみかみ 食べる。
- ⑤ プールに入れるかどうか、おうちの人に



かみかみ 食べる。
⑤ プールに入れるかどうか、おうちの人に
からだの調子をみてもらう。

さあ、プールびらきです



泳ぐとき

- ① 先生の話をよくきく。
- ② 準備体操をしっかりとる。
- ③ プールの中でふざけない。
- ④ プールサイドを走らない。
- ⑤ さむくなったらプールからでる。



手のつめがのびている人をよく見かけます

「あぶないから、切っておいでよ〜。」と話すとき、
「夜は忙しいから時間がない〜。」という人が多いです。
けがをしない、させないためにも、朝少し早起きをして
つめを切っておきましょう。



早ね・早起きをしましょう

蒸し暑い日が続く、体調をくずす人がふえてきました。
特に最近、夜ねるのが遅くなり、授業が始まる前からしんどくなって、ベッドで休むという人がみられます。
水泳は他の運動と比べても、かなり体力を使います。
いつも以上に早ね・早起きをこころがけましょう。



プールから出たら

- ① 顔をていねいに洗う。
- ② シャワーで体についた
プールの水を洗い流す。
- ③ 体がひえないように、早く着がえる。



プールなどで感染しやすい病気について

咽頭結膜熱 ... 高熱・のどの腫れ・結膜炎をともない、
(プール熱) 風邪に似た症状があらわれる。
首のリンパ節が腫れる。
伝染性軟属腫 ... 1~10 ミリ大の白色のいぼができる
(水いぼ) 病気がかゆみをともない、ひっかくとつぶれ他の部分に広がる。

