

# すこやか



名草小学校 2012.6 (ほけんだより)

すいえいじ  
水泳時のがらだの  
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 朝ご飯をかならず 食べる。
- ⑤ プールに入れるかどうか、おうちの人間に 体の調子をみてもらう。



さあプールびらきです

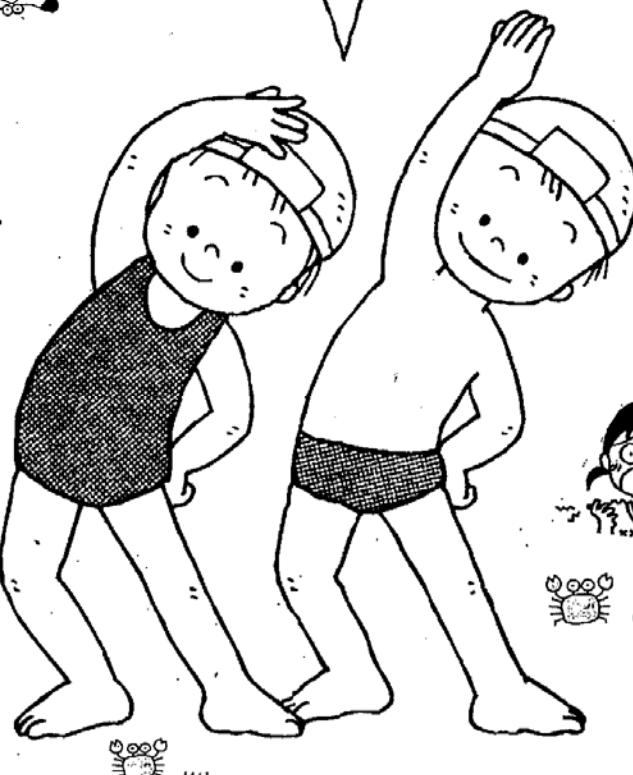
## 手のつめがのびている人をよく見かけます

「あぶないから、切っておいでよ～。」と話すと、「夜は忙しいから時間がない～。」と言う人が多いです。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

蒸し暑い日が続き、体調をくずす人がふえてきました。特に最近は、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、ベット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。



## 泳ぐとき

- ① 先生の話をよく聞く。
- ② 準備体操をしっかりする。
- 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。



## 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・結膜炎とともに、風邪に似た症状があらわれる。  
(プール熱) 首のリンパ節が腫れる。

**伝染性軟臓腫** … 1~10ミリ大の白色のいぼができる病気。かゆみをともない、ひっかくとつぶれ他の部分に広がる。

