

# ほけんだよりフル号

中之島小  
ほけんしつ  
2016.6.17(No.4)



来週から待ちに待った水泳学習が始まります。みなさんが安全に水泳学習ができるように、5・6年生のみなさんがプールをピカピカに掃除してくれました。ありがとうございました！

とっても楽しいプールですが、危険なこともたくさんあります。一人ひとりが、ルールをきちんと守り、ケガや事故がないようにしましょう。また、水泳は体力を使います。早寝・早起き・朝ごはんを忘れずに！



## ちゅうい プールではこんなことに注意しよう

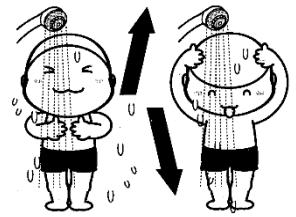
- プールに入る前は、トイレに行きましょう



- しっかり準備運動をしましょう



- 入る時、出る時は、シャワーでよく洗いましょう



- 調子が悪くなったら先生に言いましょう



- タオルやクシの貸し借りはやめましょう



- ルールを守って安全に！

結膜炎（目が赤くなる病気）や頭ジラミなどの病気は、タオルやクシの共有などにより感染します。

タオルやクシは必ず自分のものを使いましょう。

## すいえい ひ かたろ 水泳の日は必ずチェックしよう！

□ 前の日はよくねましたか？

□ 朝ごはんはしっかり食べましたか？



□ 熱はありませんか？

□ つめきり、耳そうじはしていますか？



□ からだの調子は悪くないですか？（特に、目や耳、鼻、皮膚、お腹の調子をしっかりとみよう！）

### 〇●保護者の方へ●〇

いよいよ子どもたちが楽しみにしている水泳が始まります。水泳は、体を鍛えるのにとってもよいスポーツです。しかし、プールに入ることによって自分の体を悪くしたり、病気をうつしたりしてしまうこともあります。特に、皮膚疾患や眼科疾患、耳鼻咽喉科疾患の中に、プールの際に悪化したり感染したりしやすい疾患があります。朝の健康観察の際は、体温以外にも、目の充血の有無や皮膚の状態、髪の毛、排便などの観察をお願いします。また、伝染性軟属腫（水いぼ）や伝染性膿痂疹（とびひ）等の感染症については医師の指示を仰いでください。