

保健便り NO.9



令和元年6月17日 平戸市立山田小学校

文責 眞辺 成子

6月18日から水泳学習が始まります。

体調をしっかりと整えて、事故がないようにしましょう。



こんな症状があったら
担任の先生に相談してく
ださい。

プールに入る前にチェックしよう

前まえの日はよくおむれましたか？



こんな症状はありませんか？

- 熱がある けがをしている
- せきや鼻水 げりや腹痛
- 目が赤い 気持ちわるい
- 心臓がドキドキする

プールに入る前の
体調チェック



★朝ごはんは食べましたか？

★つめは切りましたか？

★トイレにいきましたか？

★忘れ物はありませんか？

プールでやってはいけないこと



友達と一緒の
タオルをつかう



プールの中ではなを
かむ



プールの中でつばを
はく



ふざけるなどの
危険な行動

楽しみにしている水泳学習ですが、危険もいっぱいあります。もしも、水泳学習の途中で気分が悪くなったら、無理をしないで担任の先生に連絡してください。

学習後は、水分補給も忘れないでね。

