



# ほけんだより

H 20. 6. 26  
竹野小学校  
保健室  
NO.5

## プールがはじまります 7/1(火) 準備はいいかな？

### 水泳観察カードの記入のお願いについて ~保護者の方へ~

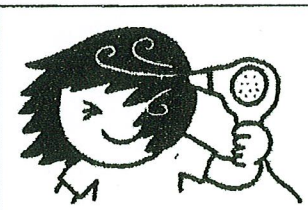
今年も水泳学習の季節となりました。水泳が得意な子やこれから練習を始めるというお子さんもいらっしゃるかと思います。子どもたちにとって楽しく、安全な水泳学習ができますよう、保護者の方による「水泳観察カード」記入をお願いします。

#### << 記入の方法 >>

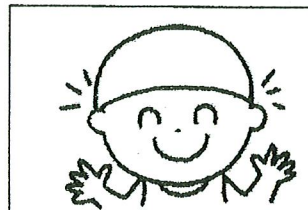
	1日(火)	
体温	36.5℃	←朝の体温を測る。
かぜをひいている		←当てはまるときは○、そうでないときは斜線/を入れてください。
腹痛・げりしている		←気になる事等があれば記入し、なければ斜線/を入れてください。
その他		←参加させるときは○、見学させるときは×を記入。
水泳する(○・×)		←保護者の方のサインをお願いします。
保護者印		
担任印		



耳あかをとっておこう。水が入って、とれにくくなったりするよ。



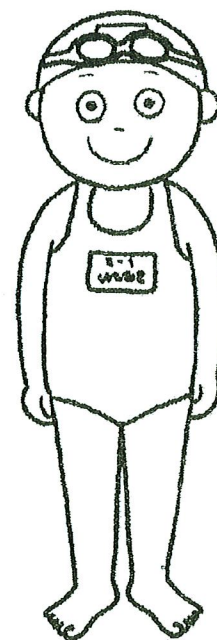
長い髪の方は、タオルでしっかりふく練習をしよう。



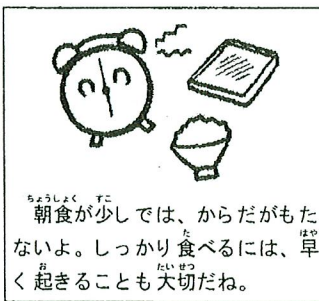
水泳帽に髪をきちんと入れて、プールの水を汚さないよ。



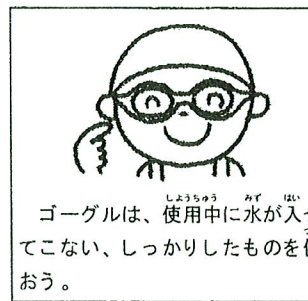
鼻づまりは、よくかんでから。鼻を片方ずつ押さえてかむ練習も必要だよ。



赤い目、目やにの出ているときは、通院してから入ろう。



朝食が少しでは、からだもたないよ。しっかり食べるには、早く起きることも大切だね。



ゴーグルは、使用中に水が入ってこない、しっかりしたものを使う。



手足のつめを切って、人も自分も傷つけないようにしよう。



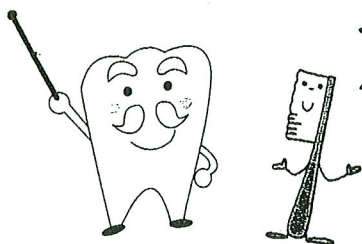
終わったらシャワーをたっぷりあびて、皮ふから汚れと塩素を洗い流そう。



水着、タオル、帽子、ゴーグルには名前を書こう。

### プールの中では

くちびるがむらさきいろになっているときは体がひえているので、みずからでて、たいそうをしたり、タオルでからだをふきましょう。



### 歯科検診の結果をお知らせしました。

治療・検査が済みましたら、学校までお知らせください。

