

ほけんだよい

令和元年 6月 20日 No.7
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

6月のほけん目標
歯を大切にしよう



6月26日(水)はプール開きです!

みんなが楽しみにしているプールが
始まります。準備はできていますか？
プールの学習を安全で楽しくするため
に、自分の身体のチェックをしてみ
ましょう。

プール学習前

- ◇ 朝ごはんはいつも通りしっかり食べることができましたか？
 - ◇ 昨日の夜はぐっすり眠れましたか？
 - ◇ 手足のツメは短く切っていますか？
 - ◇ からだがだるい、熱や鼻汁、咳は出ていませんか？
 - ◇ 治っていない傷があったり、ケガはしたりしていませんか？
- ⇒ 傷テープ（バンソウコウ等）を付けたままプールには入れません！



プール学習中

- ◇ 熱中症予防のため、水分補給をしましょう。「のどがかわいた」と感じたときには、おそいです。こまめに水分をとることが大事です。
- ◇ からだがだるい、足がつるなどの症状が出てきたら、早めに近くの先生に伝えて、水から上がりましょう。



プール学習後

- ◇ 自分のタオルで水や汗をしっかり拭き取りましょう。
- ◇ プール学習は体力を使う勉強です。次の日に疲れを残さないように、すいみんを十分にとりましょう。
- ◇ 何かかわった様子があれば、すぐに先生に伝えましょう。

