

ほけんだより

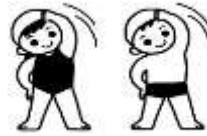
平成 30 年 6 月 18 日 No.7
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

6月のほけん目標
歯を大切にしよう



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？水着や水泳帽の準備はもちろんですが、一番大切なのはみんなの身体の準備です。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？
 - ◇ からだのだるい、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、遅いです。こまめに水分をとることが大事です。
- ◇ からだのだるい、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と拭き取りましょう。
- ◇ 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。