

# 6月のほげん祭り

播磨小学校

## 水泳指導が始まります

もうすぐ、すいえいしどうが始まります。  
たのしく、あんぜんにおよぐために、からだのちょうしをととのえておきましょう。



- たくさんお茶を持ってきて、こまめに水分をとみましょう。  
(運動する前にも水分をとっておく)
- 外に行く時は、ぼうしをかぶりましょう。
- 外では、マスクをはずしましょう。
- 夜は早くねて、しっかり朝ごはんを食べましょう。



しっかりすいみんをとる



あさごはんをたべる



つめをきる



みみそうじをする  
(みみのいりぐちを  
かるくふく)



じゅんびたいそう  
をしっかりする



プールサイドを  
はしらない



プールに  
とびこまない



タオルの  
かしかりを  
しない



からだのちょう  
しのわるいとき  
は、せんせいに  
しらせる



### おうちの方へ

次の点に注意して、お子さんの様子を見てくださるようお願いいたします。



#### 朝の健康観察のポイント

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 熱やだるさはないか | <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛はないか       |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪くないか  | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘をしてないか     |
| <input type="checkbox"/> 睡眠は足りているか | <input type="checkbox"/> 咳やのどの痛みはないか     |
| <input type="checkbox"/> 食欲はあるか    | <input type="checkbox"/> 元気はあるか(暗い表情・無口) |



からだのちょうしがわるいとき、ねぶそく、あさごはんをたべていないときは、プールには入れません。

朝から体の調子が悪い時は、家で休みましょう。

#### <おうちの方へ>

- プールでの感染防止のため、ご理解とご協力をお願いいたします。
- ・ 病気・けがのある場合は必要な治療を受けておいてください。
- ・ 結膜炎(人にうつるもの)、化のうしているきずがある場合は、治るまでプールに入れません。
- ・ とびひのある場合は、原則として、ごく軽いもの以外はプールに入れません。症状のある時は、早めに病院で治療を受けていただき、プールに入ってもよいか、医師の指示を受けてください。
- ・ 水いぼがあるときは、プールに入れますが、水いぼがたくさんある時は、感染防止のため、タオルやビート板などの共用は避けるようにしたいと思います。担任にその旨ご連絡をお願いいたします。
- ・ 頭じらみのある場合は、治療を開始して成虫が駆除できていればプールに入れます。完全に卵がなくなるまで、感染防止のため、タオルやくし、水泳帽の貸し借りは避けてください。担任にその旨ご連絡をお願いいたします。