

6月のほけんだより

播磨小学校

水泳指導がはじまります

もうすぐ、すいえいしどうががはじまります。
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、友だちとはなれていたらマスクをはずしてもかまいません。
(おしゃべりはしない)
- 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



マスクをはずしたらしゃべらない



ともだちと
きよりとる
(シャワーのとき
プールサイドで)



じゅんびたいそう
をしっかりとる



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
せんせいにいう



すいえいの
まえとあとに
てをあらう



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。