



学校プール水泳が始まります

6月15日から学校での水泳指導が始まります。

体調を調べ、きまりを守って安全に泳ぎましょう。

…体の準備を

1

耳は大丈夫？

みみのあなをのぞいてもらおう。

- ◆赤くなったり、汗が出たりしていませんか
- ◆耳垢のそうじをしすぎて炎症を起こすことがあります。普段は穴の入り口を綿棒で軽くぬぐう程度でよいそうです。
- ◆たくさんたまっていても、家で無理に取ろうとしないです耳鼻科でみてもらうようにしましょう。

2

手足の爪を切って

角を丸めておきましょう。



3

髪の毛は早く乾くよう、

短めがおすすめです。

そして 毎日

早寝 早起き 朝ごはん、

すっきりうんちで 登校しましょう！

おうちの方へ

水泳は低学年の水遊び程度でもかなりの運動量になり、体は大変疲れます。水泳指導の期間中は、特に十分な睡眠がとれますようにご配慮をお願いします。

睡眠の量は 長さ (=時間) × 眠りの深さ で得られます。深く眠るポイントは

- ① 毎晩決まった時刻にふとんに入る
- ② 昼間しっかり体を動かしておく
- ③ 夕方からは強い光刺激 (ブルーライト) を避ける

特に寝る直前まで強い光刺激を受けていると、脳が興奮し、深くぐっすり眠ることができません。ゲーム機、テレビやパソコンのスイッチは早めに切るようにしましょう。

また、暑さに向かうこの時期、三度の食事をきちんと食べる事が水分補給の基本です。朝食は午前中の活動をささえる重要なエネルギー源でもあります。甘い菓子パンなどは食べやすく、食欲がない時のお助け食材ですが、早くおなかが空いてしまいます。ここは米飯がおすすめです。野菜の入った汁物やおかずがあれば最高ですね！

裏もあります

すいえい
水泳できるかな？

じぶん たいちょう ちえ っく
自分で体調をチェック！

からだ^だが^だる^い



あたま^{いた}が^{いた}痛^い

おなか^{いた}が^{いた}痛^い、うんこ^がや^わら^かい、むか^むか^する

のど^{いた}が^{いた}痛^い



みみ^{いた}が^{いた}痛^い



め^めが^かゆ^い、め^めの^まわ^りが^{いた}痛^い ごろ^ごろ^する

きず^ずが^じく^じく^して^いる



こんなときは、うち^{ひと}の人^{せんせい}や先生^{つた}にきちんと伝えましょう。

およ あと
泳いだ後は

◎ シャワー^{しやわー}で^{からだ}体^あを^{よく}洗^う (頭^{あたま}も^{ねんい}念^い入^りに)

◎ うがい^{うがい}を^する

◎ 髪^{かみ}、身体^{からだ}の水分^{すいぶん}を^{よく}ふ^き取^る



みずぎ かわ
水着^{みずぎ}、タオル^{たおる}は^{まい}毎^{かい}回^{あら}洗^い、よく^{かわ}乾^かし^ます。

おうちの方^{かた}へ

- ◆ 朝、水泳が出来る体調かどうか、健康観察をお願いします。
(元気がないなど気になる様子のときは、水泳カードでお知らせください。)
- ◆ プールの水の消毒に使用する塩素によって、肌のうるおいが奪われます。乾燥肌の人は、期間中は朝晩の保湿ケアを念入りにしましょう。(水泳指導後に保湿剤の塗布が必要な場合、保健室でお手伝いをします。担任を通じてお知らせください。)