



がっこう すい えい はじ 学校水泳が始まります

いよいよ学校のプール開きです。体調を調べ、きまりを守って楽しく泳ぎましょう。

からだ じゅんび …体の準備を

1

みみ だいじょうぶ
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
耳鼻科でみてもらいましょう。

2

てあし つめ き
手足の爪を切って

かど まる
角を丸めておきましょう。



3

かみ け はや かわ
髪の毛は早く乾くよう、

みじか
短めがおすすめです。

そして 毎日

はやお はや お あさ
早寝 早起き 朝ごはん、

すっきりうんちで とうこう
登校しましょう！

かた
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、特に十分な睡眠が必要です。

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、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！（裏面に続く）

すいゑい
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 が だるい



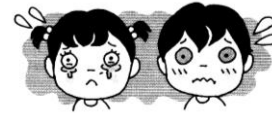
☐ あたま いた
頭 が 痛い

☐ おなかが 痛い、うんこが やわらかい、むかむかする

☐ のど が 痛い



☐ みみ いた
耳 が 痛い



☐ め が かゆい、め の まわり が 痛い ごろごろする

☐ きず が じくじく している



うち ひと せんせい った
こんなときは、お家の人や先生にきちんと伝えましょう。

お よ あと
・・・泳いだ後は

◎ シャワー で 体 を よく 洗う (頭 も 念入りに)

◎ うがい を する

◎ 髪、身体 の 水分 を よく ふき取る



みずぎ た お る まいかいあら かわ
水着、タオルは毎回洗い、よく乾かします。

かた
おうちの方へ

◆ 水泳が出来る体調かどうか、登校前により念入りの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、必ず連絡をしてください。)

◆ 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、期間中は特に保湿ケアを念入りにしましょう。(保健室でも保湿ケアのお手伝いをします。担任を通じてお知らせください。)