

ほけんだよい

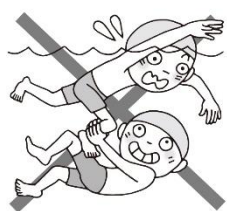
令和8年5月22日（金）
青柳小学校保健室
第12号（プール学習号）
おうちの人と一緒に読もう♪

もうすぐみなさんが楽しみにしているプール学習が始まります。安全で楽しいプール学習にできるようにしましょう。

プール学習が
始まります



プールで気をつけることは・・・？



プールやプールサイドで
ふざけない



プールサイドを走らない



プールに飛び込まない



先生の話をしっかり聞く



体調が悪くなったら
すぐに先生に言う



タオルなどの
貸し借りをしない

前日しておくことは・・・？



手と足の爪を切る



耳そうじをする



早く寝る



水着やタオルなど
をチェックする

当日にすることは・・・？



朝ごはんを食べる



健康観察・体温測定



しっかり準備運動をする

健康観察のポイント ～いつもの健康観察にプラスして～

- ⚠ 皮膚がかぶれていないか・ただれていないか
- ⚠ 目が充血していないか・涙目になっていないか・目やにが出ていないか
- ⚠ 耳が痛くないか
- ⚠ けがをしていないか

心と体を大切にしたらプール学習にしましょう！

♥自分の体を大切にしましょう。

○体調が悪くなったら、無理をしません。

○きれいなタオルを使います。

○「嫌だな」「困ったな」と思うことがあったら、先生に話します。

♥友達の体も大切にしましょう。

○着替えのときに、ジロジロ見たり、ふざけて話題にしたりしません。

○友達が「やめて」と言ったら、すぐにやめます。

♥みんなが安心できるプール学習にしましょう。

○体は一人一人違い、特に、水着で隠れるところと口は大切な場所です。

「自分がされて嫌なことはしない」「困っている友達に優しくする」ことを
大事にします。



○安心・安全なプール学習にするために、内科・眼科・耳鼻科検診において疾患や異常が見つかった場合、プール開始までに、医療機関を受診し、受診報告書を必ず提出するようお願いいたします。

○医師からプールに関して指示を受けている場合は、必ず学校にお知らせください。

○プールの中でも熱中症になる危険性があります。規則正しい生活を送らせてください。また、水筒を毎日持たせてください。