

ほけんだより

令和8年6月12日
上岩出小学校 保健室



いよいよ水泳学習が始まる季節になりました。安全で楽しい学習になるように
つぎのことに気をつけましょう。

❖ 家で

☐ 手足の爪を切る

☐ 朝ごはんをしっかりと食べる

☐ 水泳帽に入る髪型にする

☐ 耳垢を取る

❖ プールに入る前に

☐ トイレに行く

☐ 準備体操をきちんとする

☐ シャワーで体をよく洗う（トイレのあとはもう一度洗う）



❖ プールで

☐ 水泳帽を必ずかぶる

☐ プールサイドは走らない

☐ 体調が悪くなったり、けがをしたりしたときは、先生に言ってプールから上がる



❖ 出から

☐ 整理体操をする

☐ シャワーで体をよく洗う（帽子を取って）

☐ 体や髪の毛の水分をしっかりとふきましょう

☐ しっかりと水分補給をしましょう



プール前の健康チェック

☐ 熱はないですか？

☐ お腹は痛くないですか？下痢はしていませんか？

☐ のどは痛くないですか？

☐ 目が赤くなっていませんか？

☐ 耳は痛くないですか？



保護者のみなさんへ

毎朝、お子さまの健康観察をお願いします。

☐ 顔色はよいですか？

☐ 熱はありませんか？

☐ 十分な睡眠がとれていますか？

☐ 食欲はありますか？

体調や怪我などで心配なことがありましたら、学校までご連絡ください。

また、水泳に参加できない際は、連絡帳等でお知らせください。

