

# 6月の(ほ)げん(た)より

保健室からのお知らせ  
持ち物には記名をお願いします。



## 水泳 授業が始まります!

昨年に続きコロナ禍のプールで授業が始まります。多少の雨でも、規定の気温と水温がクリアされれば、入水します。プールカードや保護者印の忘れなどないように準備をしてください。

毎年、保護者の方が忘れ物を届けてくださいます。**忘れ物順位①印鑑②カード③水着**です。

## プール学習

元気に楽しむために

- 朝ごはんは食べましたか?
- 睡眠は十分とれましたか?
- 顔色は悪くありませんか?
- ケガをしているところはありますか?



気になることがある人は、先生に相談しましょう

爪が伸びている生徒はプールに入れません。毎年、泳いでいる時に前を泳いでいる人の足の爪でけがをしたり、後ろの人の手の爪でけがをしたり…。長い爪が原因での負傷は絶えません。常日頃から爪は短く切っておきましょう!



## 4つの「ない」でプールでの事故を「ゼロ」に

- 1 **走らぬい** プールサイドは濡れて滑りやすく、大ケガの原因になります。
- 2 **飛び込まぬい** 大きな事故の原因になります。後遺症が残ったり、命を失うことも。
- 3 **ふざけぬい** ふざけてプールに落ちたり、足を滑らせて転倒するなど思わぬ事故に。
- 4 **無理をしぬい** 体調が悪いときにプールに入るのは危険です。先生に言いましょう。



**タオルの貸し借り禁止です!**

暑い夏がやってきます! 暑さに耐えられる強い体を作っていきましょう!

## 温熱順化

(体を少しずつ暑さに慣らしていくこと)



### 汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

### 暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

梅雨の合間に、むし暑い日があります。前日との気温差が激しく、突然 30℃近くまで上昇し、真夏日になることもあります。気温差に負けない対策を!