



6月8日(火)は「プール開き」です。水泳が苦手な人もいます。泳げるようになるということは、自分や他の人の命を救うことにもつながります。まずは、水に慣れることから始め、安全で楽しい水泳学習ができるように、事前の準備や体調を整えておきましょう!

2021.6.4

大滝小学校
保健室

水泳学習の開始に向けて、事前の準備や体調を整えておきましょう!

1. 早寝・早起をしよう!

水泳は、水の中で行うため、たくさんの体力を使います。睡眠不足では、けがや体調不良につながります。

ぐっすりたっぷり寝て、体の疲れをとっておきましょう!



2. 朝ごはんを食べてきましょう!

水泳学習は、3・4時間目にあります。朝ごはんを食べてこないとエネルギー不足で集中できなったり、けがや体調不良につながります。



3. 毎朝、健康観察をしよう!

毎朝、体温をはかり、下のような症状がないか確認しましょう。症状は、自分にしかわからないものもあります。いつもと違う時は、お家の人や先生に伝えましょう。

- せき・はな水・めやにが出る。
- 頭やお腹など体のどこかが痛む。
- ブツブツや傷などがある。

4. つめ切り、耳掃除をしよう!

手足のつめが長いと、自分や人を傷つけてしまうかもしれません。また、つめの中に汚れがたまりやすくなります。つめは、常に短くしておきましょう! また、耳掃除もお忘れなく…!



5. 髪や体はきれいにしておこう!

みんなが入るプールです。水泳学習がある前日は、お風呂で髪や体をきれいに洗っておきましょう。また、プールに入る前や入った後も、シャワーで髪や体をよく洗い流しましょう!



6. 感染予防や安全のルールをしっかりと守りましょう!

<安全のルール>

- ★プールサイドは、絶対に走りません。
- ★先生の話をよく聞き、ふざけません。

<感染予防>

- ★プールや更衣室では、人の近くで大きな声でしゃべったり、さわいだりしません。
- ★水着など持ち物の貸し借りはしません。

7. 体調が悪くなってきた時は近くの人に伝えよう!

入水前から体調が悪い時だけでなく、途中で体調が悪くなった時も無理をせず、先生や近くの友達に伝えましょう。



8. 紫外線対策について…

日焼けで体が赤くなってヒリヒリする人は、耐水性の日焼け止めクリームをぬったり、ラッシュガードを着たりして紫外線対策をしましょう。耐水性以外の日焼け止めクリームはプールの水を汚してしまうので使わないようにしましょう。