

ほいすんだより



令和2年7月1日 白山市立北陽小学校 保健室



プールでの授業はいつもの体育より体力を使います。
また、ふだんとちがった環境で体を動かします。前日
から当日にかけて自分の生活や体についてチェック
し、少しでもよくない点があったらプールに入るのはや
めましょう。

プール（泳ぐ） 前の健康チェック

安全にプールで泳ぐために、健康をチェックしておきましょう。



- ☐ すいみんは、じゅうぶん
たりていますか？
- ☐ ねつ
熱っぽくないですか？
- ☐ あたまはいた
くない
ですか？
- ☐ め
目やにがでていた
り、め
目があか
くなっ
ていたりしていま
せんか？
- ☐ つめはのびていま
せんか？
- ☐ ひふがかゆい、ブツブツがある、あか
くはれているなどありませんか？
- ☐ ごはんは、ちゃんと
食べましたか？
- ☐ みみ
耳あかが、たまって
いませんか？
- ☐ せきや鼻水は、で
て
いませんか？
- ☐ のどはいた
くないで
す
か？
- ☐ おなかがいた
かったり、げりをしたり
していませんか？

プールの身じたくはできていますか？

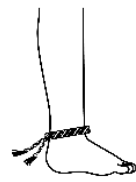
ゴーグルを
つけましょう



ぼうしは ^{かならず}必ず
かぶりましょう



タオルの貸し借りは
しません



ミサンガは ^{がっこう}学校ではつけてこないこと
になっています。衛生面でもよくない
し、他の人の手が引っかかってしまっ
たらたいへん！

たのしいプール
ルールをまもって
事故をふせぎましょう



みずのなかで
ふざけては
いけません



とびこんでは
いけません



はいるとき
でるときには
シャワーを

じゅんぴうんどうは
かならずしましょう



からだのちょうしは
いいですか？



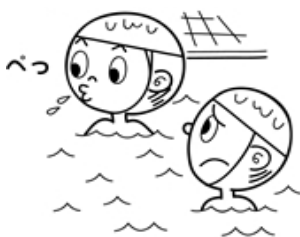
ぐあいがわるいときは
せんせい
先生にいいましょう



プールサイドは
はしってはいけません

こんなことにも気をつけよう

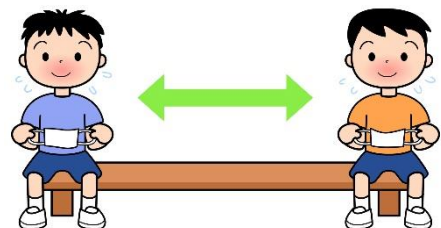
プールの中で鼻をかんだり、
つばをはいたりしない



更衣室ではしゃべらない



見学する時は間をあけて



プール学習が始まる前に
病院へ



目・耳・鼻・皮ふなどの病気がある人は、
お医者さんにみてもらいましょう。

こんなとき、プールに入れるの？



とびひ

プールの水ではうつらないが、さわることで ^{しょうじょう}症状を悪化さ
せたり、他の人にうつすおそれがあるので治るまで禁止する。

水いぼ

プールの水ではうつらないので、入ってもよい。ただし、
タオルや浮き輪、ビート板の共用はできるだけさける。

アタマジラミ

治療を始めれば入ってよい。ただし、タオル、ヘアブラシ、
水泳帽の貸し借りはやめる。

ばんそうこうもダメ！