

# ほいそんだより 6月


令和3年6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。



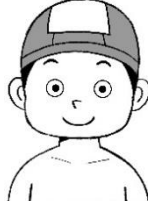
- ☐ すいみんは、じゅうぶん  
たりていますか？
- ☐ ねつ  
熱っぽくないですか？
- ☐ あたまはいた  
くない  
ですか？
- ☐ め  
目やにがでていた  
り、め  
目が赤くなっ  
ていたりしていま  
せんか？
- ☐ つめはのびていま  
せんか？
- ☐ ひふがかゆい、ブツブツがある、あか  
くはれているなどありませんか？
- ☐ ごはんは、ちゃんと  
食べましたか？
- ☐ みみ  
耳あかが、たまって  
いませんか？
- ☐ せきや鼻水は、で  
て  
いませんか？
- ☐ のどはいた  
くないです  
か？
- ☐ おなかがいた  
かったり、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

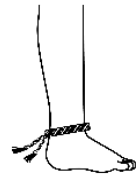
ゴーグルを  
つけましょう



ぼうしは <sup>かならず</sup>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 <sup>がっこう</sup>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りたりした  
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



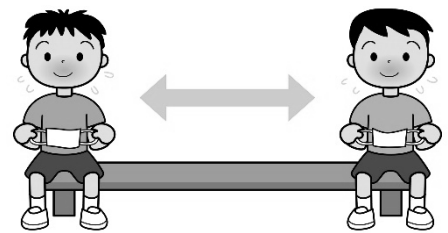
プールサイドは  
はしってはいけません

こんなことにも気をつけよう

き が たいそう  
着替え、体操まではマスクをつける

マスクをはずしたらしゃべらない

けんがく とき あいだ  
見学する時は間をあけて



プール学習が始まる前に  
びょういん  
病院へ



め みみ はな ひ びょうき ひと  
目・耳・鼻・皮ふなどの病気があは、  
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 <sup>しょうじょう</sup>症状を悪化さ  
せたり、他の人 <sup>ひと</sup>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

ちりょう <sup>はじ</sup>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！