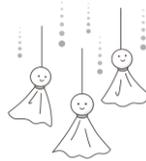


ほけんだより



2022.6.15
ひるお しょうがっこう ほけんしつ
昼生小学校 保健室

No.11

すいえい プール水泳がはじまりました！

いよいよプール水泳が始まりましたね。初日のプールは少し肌寒く、「さむい、さむい」と震えながら入っている人もいました。これから、もっと気温があがってくるとおもうので、気持ちよく入れる日が増えてくるとおもう。プール水泳を楽しみにしていた人や少し不安がある人もいると思いますが、しっかり準備をして、水泳の授業にそなえましょう！

すいえい まえ ひ 【水泳のある前の日は・・・】

- てあし つめ き
手足の爪を切っておこう
- からだ せいけつ
体を清潔にしておこう
- すいみんをしっかりとろう



とうじつ 【当日は・・・】

- あさ
朝ごはんをしっかりと食べよう
- あさ たいおん はか けんこうかんさつ すいえい わす
朝は体温を測って、しっかりと健康観察をしよう（水泳カードを忘れずに！）

すいえい じかん 【水泳の時間は・・・】

- すいえい まえ すいぶんほきゅう
水泳の前にしっかりと水分補給をしておこう
- しゃべらず、すばやく着替えよう（感染症対策）
- じゅんびたいそう
準備体操をしっかりとしよう
- マスクを外すので、人との間隔をとって会話は控えめにしよう
- せんせい はなし き
先生の話もしっかり聞こう
- くあい わる せんせい い
具合が悪いときはがまんせず、すぐに先生に言おう



あす けんこう げっと とりくみび
明日16日（木）は健康GET！の取組日です！

いつもより健康を意識して生活をしてみましょう。「朝は、目覚ましをかけて、自分で起きてみる」「いつもより早くふとんに入る」「いつもよりしっかりと歯をみがく」など、自分なりの目標をもって、取り組んでみましょう！