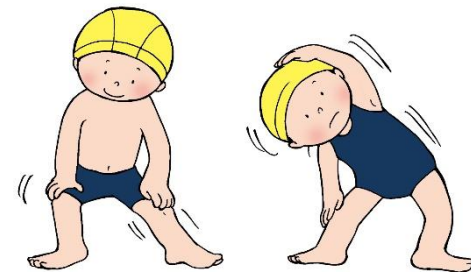


ほけんごより



安全で楽しい 水泳学習のために



桜谷小 ほけんしつ H29. 6月

プールに入る前

☆夜は早くねる。ね不足のからだでプールに入ることは、たいへんきけんです！

☆朝ごはんは、かならず食べる。体の調子を整えることを大事にします！

☆つめはみじかくきる 耳あかをとる

つめがのびていると、ひっかかりはがれたりする原因になります。また、ふやけた皮膚はとても傷つきやすいので、人をきずつけることにつながります。

☆トイレに行く 鼻をかむ

☆じゅんぴ運動をする

水の中は思っているよりつかれます。しっかり体を曲げたりのばしたりしておきます。

☆体の調子が悪いときは入れません

あたまやおなかがいたい、ねつがある、目がかゆい、赤いときは入れません。

☆かならずバディを組む



いよいよ水泳の季節がやってきます。

プールでの学習は、ふだんとちがった環境でからだを動かすので、プールでの事故は大げがにつながります。前日から当日にかけては、自分の生活と体についてチェックして、安全に気をつけて楽しく泳ぎましょう。

入っているとき

注意がきけない人、勝手な行動をする人は、自分だけでなく人のいのちにかかわるものなのですぐにプールから上がってもらいます！

☆プールサイドは走らない

くつや服をきていないので、こけるとひどいけがにつながります。

☆とびこみはしない

足、あたま、せなか、むねのじゅんばんにぬらしてから入ります。

☆先生のあいずがあったら、すぐに

上がって休む

☆自分がしんどくなったときや仲間の

ようすがおかしいなあとと思ったら、

先生に言う

泳いだあと

☆かならずバディを組む

☆せいい運動をする

☆シャワーで体をこすってあらう

☆がらがらうがいをする

鼻とのどのイガイガをふせぎます。

☆タオルやフラスは自分のものを使う

アタマジラミなど、あたまからあたまへうつることをふせぎます。

☆こうい室に、わすれものがないか

たしかめる

持ちものには、なまえが書いてあるとすぐにもどってくるからいいです。

