



2021 ^{がくしゅう} フール学習のやくそく

^{たいちよう ととの} しっかりと体 調 を ^{し こ} 整 えて、^{あんぜん} 事故のない安全なプール
^{がくしゅう} 学 習 するために、^き 決まりを ^{まも} しっかり守りましょう。

《 ^{まえ} フールの前にチェックしてほしいこと 》

- ^{はい ひ あさ たいおん} 入る日の朝、体温・^{しょくよく} 食 欲 ・^{たいちよう} 体 調 の変化などが^{さんか} ないかチェックして、参加をきめましょう。
- ^{まいにち ふ ろ はい} 毎日お風呂に入り、プールに入る^{はい ぜんじつ} 前日と、入った日は^{はい ひ かなら かみ あら} 必ず髪を洗いましょ
- ^{なが かみ け かなら} 長い髪のはきは ^{すいはいぼう なか} 必ず^{じぶん} くり、水泳帽の中におさめられるように^{ひと れんしゅう} しましょう。
- ^{て あし つめ} 手や足の爪を^{みじか き} いつも短く切っておきましょう。^{なが} 長いと
- ^{とも} 友だちを^{け が} 怪我させてしまう^{きけん} 危険があります。
- ^{みみ} 耳あかは、お風呂の^{ふ ろ あと めんぼう} 後に綿棒で^{かる まわ} 軽く回すように^き して、きれいにしておき
- ^{じゅうぶん すいみん まいにちかなら} 十分な睡眠を毎日 ^と 必ず^{あさ} 取り、朝ごはんを^た しっかり食べてきましょう。
- ^{はいべん} 排便を^す 済ませておきましょう。
- ^{め はな みみ びょうき} 目・鼻・耳の病気が^{ひと} ある人は、^{はや} 早めに^{しんさつ} 診察を受け、^う お医者さんの^{いしや} 指示を^{し じ} もらいましょう。



《 ^{はい} こんな人はプールに入れません！！ 》

- ^{たいおん たか} いつもより体温が高い人
- ^{すいみんぶそく} 睡眠不足のとき
- ^た あさごはんを^{ひと} 食べていない人（^{しょくよく} 食 欲 が^{ひと} なかった人）
- ^{め はな みみ びょうき} 目・鼻・耳の病気が^{ひと} ある人（^{いしや} お医者さんに^{そうたん} 相談をして^{すいはい} 水泳の許可を^{きよか} もらってください）
- ^{か ぜ ぎ み} 風邪気味のとき、^{なか} お腹が^{いた} 痛いとき、^{げ り} 下痢をしているとき
- ^{きず} じくじくした傷の^{きず} あるとき、^{でんせんせい} 伝染性の^{ひ ぶん} 皮膚の病気が^{びょうき} にかかって
- ^{いしや} いるとき（とびひ、^{みず} 水いぼなど）は^{いしや} お医者さんに行^い って^い なおしましょう
- ^{いしや} お医者さんから^{きんし} 禁止されているとき

