



来週から、いよいよプールの授業が始まります。プールの授業はいつもの体育の時間よりも体力を使います。また、ふだんとちがった環境で、体を動かします。プール授業のある日は、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をし、少しでも心配な点があったら、プールに入るのをひかえましょう。

## 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、毎日チェックしましょう。

- すいみんは、じゅうぶんたりていますか？
- ねっほくはないですか？
- ごはんは、ちゃんと食べましたか？
- あたまは、痛くないですか？
- みみあかが、たまっていますか？
- めやにが出ていたり、めあかが赤くなっていたりしていませんか？
- せきや鼻水は、出ていませんか？
- つめはのびていませんか？
- のどはいたくないですか？
- ひんがかゆい、ブツブツがある、あかかはれているなどありませんか？
- おなかが痛かったり、げりをしたりしていませんか？

..... プールに入っているときに .....

<p>ぐあいが悪くなった</p>	<p>けがをした</p>	<p>足がつった</p>
<p>こんなときは必ず先生にいきましょう。プールに入っているときは、ぜったいにむりをしてはいけません</p>		

プールでの事故に気をつけよう！

<p>プールサイドを走らない</p>	<p>排水口や循環口にはさわらない</p>	<p>かつてに飛びこんだり、ふざけて人をおさない</p>

プールの後、こんなことがあったら…

<p>みみ 耳がつまった感じがいつまでもなおらない</p>	<p>め 目をよく洗ったのにいたい (赤くなったまま)</p>	<p>うがいをしたのにのどがはれていたい</p>
<p>お医者さんでみてもらいましょう</p>		