



令和7年6月②
銚子市立船木小学校
保健室

だんだんと暑い季節になってきました。いよいよみなさんおまちかねの水泳学習が始まります。水泳学習は、いつもの体育学習の時間よりも体力を使います。また、いつもとちがった環境で体を動かすため、楽しい反面けがをしやすくなります。水泳学習のある日は、前日から当日にかけて、自分の生活や体調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。

～プールの前にすること～



つめきり

泳いでいるときに、
友人を傷つけないよう、
爪は短く切ろう。



耳そうじ

耳あかが水分を吸って、
耳のなかを傷つけないよう
きれいに掃除しよう。



病院に行こう

体調で心配なことが
あるときには、
お医者さんに相談しよう。



しっかり寝よう

水泳学習は、たくさん
体力を使うので
前日は早く寝よう。



その他にも・・・

- 朝ごはんは食べたか
 - 熱っぽくないか、頭は痛くないか
 - 腹痛やげりはないか
 - ひふがかゆい、ブツブツがある、赤くはれているなどがないか
 - じゅくじゅくしたきずがないか
- などを確認しましょう！



やくそく ～プールのお約束～



○プールサイドはすべります
ぜったいはし
絶対に走りません。



○飛びこんだり、ふざけたりしてお
ともだち
友達をおしたりしません。



○しっかり準備運動しよう！
じゅんびうんどう



○感染症予防の観点からも、
かかんせんしょうよぼうかんてん
タオルの貸し借りはしません。



○少しでも体調が悪くなったら、
すこたいちょうわる
すぐに先生や近くのお友達に
せんせいちかともだち
言いましょう。



すいえいがくしゅうたのはんめんきけんあ
水泳学習は、楽しい反面、危険と、となり合わせです。

ちよっとしたゆだんおおじこ
ちょっとした油断が大きな事故につながります。

せんせいしじきやくそく
先生の指示をよく聞いて、プールでの約束や、
ルールをしっかりまも
守りましょう！

保護者のみなさまへ

プールで気をつけたい感染症について

◆咽頭結膜熱（プール熱）

水を介して感染することが多く、学校感染症のひとつで出席停止の対象です。急な発熱、咽頭炎、目の充血が主な症状です。

◆流行性角結膜炎（はやり目）

水を介してやタオルの共有で感染することが多いです。目の充血や目やにが主な症状です。

プールへ入水の前後は、お子様の健康状態の確認をお願いいたします。