

ほけんだより 5月

令和8年5月
神目小学校
保健室

プールがはじまります！

暑い日がおおくなってきましたね。

いよいよみなさんが楽しみにしていたプールが始まります。早ね・早おき・朝ごはんに気をつけて生活し、「元気に」「楽しく」「安全に」プールができるようにしましょう。



〈前の日にすること〉

① しっかり寝る

睡眠不足でプールに入ると

気分が悪くなる可能性があります。



② つめを短く切る

つめが長いと泳いでいるときに

自分や友達を傷つけてしまいます。



③ 耳そうじをする

耳が痛くならないように

耳そうじをしておきましょう。



〈当日にすること〉

① 健康観察をする

体調が悪い時は先生にいきましょう。

② 朝ごはんをしっかり食べる

水の中はたくさん体力をつかいます。

お腹がすいたままだと力がでなかつた

り、気分がわるくなったりします。

プール学習を安全に

想像してみよう

準備たいそうをしないと…？

急につめたい水に入ると体が

びっくりして筋肉がちぢみ、

動かしにくくなることもある

よ。体をよくほぐそう。



プールサイドを走ると…？

ぬれていてとてもすべりや

すいよ。転んでケガをして

しまうかも。ゆっくり歩

ようにしよう。



プールに飛びこむと…？

プールの底に頭を打ったり、

友だちにぶつかったりして、

命に関わるケガになることも。

飛びこみは絶対にNG。



危険は他にもあるかも。

「あぶない！」を想像して正しく行動し、

安全で楽しいプールの授業にしよう。

～保護者の方へ～

健康診断の結果のお知らせを配布します。(受診が必要な場合のみ。歯科検診は全員に配布します。)

受診後は、病院で結果を記入してもらい、学校まで提出をお願いします。

また、6/5(金)までに保健関係のファイルを学校まで返却してください。よろしくおねがいいたします。