

ほけんだより

令和7年度 プール特集号
氷見市立朝日丘小学校
保健室



今年も、水泳の季節がやってきました。水泳は楽しい活動ですが、一歩間違えると大きなけがをしたり、命の危険につながったりすることがあります。みんなにとって楽しい時間となるように、ルールを守り、安全に気を付けて、元気に泳ぎましょう！

プールに入る前のルール

①体調が悪い人は、入りません。 	②けがのある人は、入りません。 	③目そうじをしてきます。
④つめは短く切ってきます。 	⑤トイレをしてから入ります。 	⑥体操をしてから入ります。

プールに入っているときのルール

①プールサイドでは走りません。 	②プールには飛び込みません。 	③プールの中でふざけません。
---------------------	--------------------	--------------------

プールから出たあとのルール

①シャワーで体を洗います。 	②うがいをします。 	③タオルの貸し借りはしません。
-------------------	---------------	---------------------

おうちの方へ

プールでは、「咽頭結膜熱」や「伝染性軟属腫(みずいぼ)」「流行性角結膜炎」等の感染症が流行する可能性があります。ご家庭でも健康観察を行っていただき、水泳学習がある日は、必ずプールカードを記入してお子さんに持たせてください。また、健康面で不安なことがございましたら、学校にご相談ください。