

ほけんだより

プール号
枚方市立長尾小学校



暑い日が多くなってきた今、21日からやっとプール学習が始まる予定になりました。感染症対策で密を避けるため、今年はプールの回数が少なくなっていますが、少ないプールをめいっぱい楽しむために、前の日や当日に気をつけてほしいことがあります。

前の日にすること

- ① 早めに寝て、しっかり睡眠時間をとる
寝不足だと泳いでいるときに具合が悪くなる可能性もあります。
- ② 手と足の爪を切っておく
爪が長いと泳いでいるときに自分や友達を傷つけてしまうかもしれません。
- ③ 耳掃除をし、体をきれいにしておく
みんなで入るプールです。前の日はお風呂に入って清潔にしておきましょう。

当日すること

- ① 健康観察をする
頭が痛い、お腹が痛い、熱があるなど具合が悪いところがないか体調を確認しましょう。
- ② 朝ご飯をしっかり食べてくる
お腹が空いた状態だと力が出ませんし、具合が悪くなってしまう可能性もあります。
- ③ プールの前にトイレはすませておく
プールに入ってお腹が冷えるとトイレが近くなることもあるので、事前にすませておきましょう。

★★★このほかにも病気やけががあるときは事前にお医者さんに相談してください★★★

★★★当日の体調不良は先生に伝えて下さいね★★★

前日・当日の準備ができれば、プールサイドで足の裏の砂を落として、準備体操をしてプールに入りましょう!!
プールの約束を守って楽しく学んでください。



お知らせ

- 熱中症対策のために、スポーツドリンクを持ってくるのは大丈夫です。持ってくるときは水筒に入れて持ってきてください。お茶用とスポーツドリンク用水筒が2本必要になるので、準備をよろしく願います。
- 歯科検診の日程が決まりました。
2・4・6年→6月30日(水)9:00~
1・3・5年→7月1日(木)9:00~
当日の朝は必ず歯磨きをしてきてください。

