

せんしゅう はださむ ひ おお たいちようふりよう ほけんしつらいしつ おお きおん おお へんか きおん
先週は、肌寒い日が多く、体調不良での保健室来室も多くありました。気温が大きく変化するので、気温
あ いふく ちようせつ すいみん しょくじ たいちようかんり じゅうぶん き
に合わせて衣服を調節したり、睡眠や食事をしっかりとったりして、体調管理に十分に気をつけましょう。

さて、今週の水曜日からいよいよ水泳学習が始まります。1～3年生のみなさんは、初めての水泳学習です
ね。水泳学習の時に気をつけてほしいことをしっかりと守って、安全で楽しい学習にしましょう！

すいえいがくしゅう はじ
水泳学習が始まります！



すいえいがくしゅう あんぜん おこな
水泳学習を安全に行うために・・・

すいみん
①睡眠をしっかりとって、

あさ た
朝ごはんを食べてこよう！

すいえいがくしゅう たいちよう ばんぜん いのち かか
水泳学習は、体調が万全でない、命に関わ
る授業です。1～3年生は21時までに、4～6
年生は22時までに寝て、朝ごはんを必ず食べ
てくるようにしましょう。



みみ
②耳そうじをして、

みじか き
つめは短く切ろう！

みみ みみ はい
耳あかがたまっていると、プールの水が耳に入
ったときに、炎症を起こしやすくなります。また、つ
めが長いと、ケガの原因になりやすいです。耳掃
除とつめ切りを必ず行いましょう。



ともだち すいえいぼうし
③友達とタオルや水泳帽子、

か か
くしの貸し借りはしません。

も もの か か かんせんしょうどう きけんせい
持ち物の貸し借りは、感染症等の危険性があ
るので、絶対にしません。持ち物は前日に自分
でしっかりとチェックして、忘れ物がないようにし
ましょう。



ぜったい はし
④プールでは、絶対に走らない・ふざけない・

とびこまないようにしましょう

すいえいがくしゅう あそ たいいく がくしゅう
水泳学習は、遊びではなく体育の学習です。い
つもとちがう授業で気持ちが高まりますが、先
生の話をよく聞き、自分の命を守るために安
全に学習に取り組みましょう。



まも あんぜん たの すいえいがくしゅう
＼4つのことをしっかりと守って、安全で楽しい水泳学習にしてくださいね！／

保護者の方へ

15日(水)から水泳学習が始まります。水泳学習がある日には、必ず水泳学習カルテへの記入をお願
いいたします。水泳学習カルテは、けんこうかんさつカードの裏面に差しこみます。体温の記入ととも
に、ご記入いただくと幸いです。保護者の方のサインがない場合には、水泳学習を受けられない場
合もありますので、お忙しい中、お手数をおかけしますが、ご記入をお願いいたします。

また、水泳学習ではプール熱(咽頭結膜熱)やはやり目(流行性角結膜炎)といった感染症が流行
しやすいです。接触感染をする感染症ですので、タオル等の貸し借りがないよう、保護者の方も一緒に
持ち物の確認をお願いいたします。