



令和4年（2022年）6月22日
札幌市立あいの里西小学校
No.5

すい えい がく しゅう はじ
水泳学習が始まります！

暑い日にプールに入ると、とても気持ちいいですね。しかしプールでのきまりを守らないと、大きな事故やけがにつながります。きまりを守り、楽しく泳いでください。

すい えい がく しゅう ま え
●水泳学習前^{まえ}にしておくこと

すいみん
睡眠^{すいみん}をしっかり^{しっかり}とる



すいみん ぶそく
睡眠^{すいみん}不足^{ぶそく}でプールに入ると、
あたま いた
頭^{あたま}が痛^{いた}くなったり、きぶん わる
気分^{きぶん}が悪^{わる}くなったりします。

あさ た
朝ごはん^{あさ}を食^たべてくる



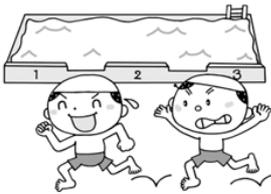
すい えい たいりよく つか
水泳^{すい えい}はとて^{たいりよく}も体^{つか}力^{ちから}を使う
うんどう あさ すいぶん
運動^{うんどう}です。朝ごはん^{あさ}と水^{すいぶん}分^{ぶん}を
わす
忘れ^{わす}れずにとりましよう。

き みみそうじ
つめ切り^き、耳掃除^{みみそうじ}をし
ておく



なが ひと およ
つめの長^{なが}い人^{ひと}は、泳^{およ}いで
いる人^{ひと}を傷^{きず}つけます。短^{みじか}
く切^きりましよう。

●プールサイドでは、次^{つぎ}のことを守^{まも}りましよう！



プールサイドは大変^{たいへん}すべり
やすいです。絶対^{ぜったい}に走^{はし}って
はいけません。



せんせい はなし き
先生^{せんせい}の^{はなし}話^わをよ^きく聞^きいて、
けがのないようにしまし
よう。



とちゅう きぶん わる
途^{とちゅう}中^{ちゅう}で気^{きぶん}分^{ぶん}が悪^{わる}くなったら
せんせい
先生^{せんせい}にすぐ^い言^いいましよう。

●泳^{およ}いだ後^{あと}にすること



シャワーで体^{からだ}をよ^{あら}く洗^{あら}いま
しょう。



かみ け からだ みず
髪^{かみ}の毛^けや体^{からだ}についた水^{みず}をし
っかりふきましよう。

プールに入ってもいいの？

皮膚感染症	プール利用	特徴
とびひ	×	治るまで禁止。プールの水ではうつらないが、触れることで症状を悪化させたり、他の人にうつす恐れがある。
水いぼ	○	プールの水ではうつらないが、タオル、ビート板などを介してうつることがあるので、共用を避ける。
アタマジラミ	○	治療開始後はよいが、タオル、水泳帽などの共用は避ける。
疥癬（かいせん）	○	治療開始後はよいが、角化型疥癬は非常に感染力が強く、外出自体を控える必要がある。

（日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会、平成 27 年 5 月）

水泳学習における新型コロナウイルス感染症対策について



今年度本校では、感染症対策の上、全学年、水泳学習を実施します。

- ・今年度の水泳学習は、学年ではなく、学級毎に行います。
- ・着替えは、男子が空き教室、女子が二つの更衣室を使用することで、距離を保ち、荷物も重ならないようにします。
- ・マスクは着替えの時に外します。→予備のマスクを持たせるようお願いいたします。
- ・水泳学習は、できるだけ会話をせずに静かに行います。会話の必要のあるときは、小さな声でソーシャルディスタンスを保つようにします。
- ・児童が手を繋いだり、体を支えたりするなど、密接する活動は避けて行います。
- ・プールサイドでは、1m程度の身体的距離を保って整列します。
- ・シャワーは、5人程度に人数を区切って浴びます。

不明な点や、心配なことなどありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。

保護者の皆様へ



水泳学習の前に「水泳学習健康観察カード」を配付します。

- ☆当日の朝は、保護者の方が、お子さんの健康状態から、「参加する」「参加しない」の判断をしてください。
 - ☆必要事項を記入し、保護者印またはサインを忘れずをお願いします。
 - ☆「水泳学習健康観察カード」を忘れた場合は、水泳学習に参加することができません。
- 安全で楽しい水泳学習のために保護者の方のご協力をお願いします。**