

ほけんだより 6月

※おうちの人とよく読んで、しっかり準備しましょう。

水泳学習が始まります！



がっこう 学校ですること

はい プールに入るまえ

- ① トイレを済ませ、手洗いをしてから、水着にきがえる。
- ② ぼうしをとって、シャワーをよくあび、頭や体のよごれをおとす。

なか プールの中では

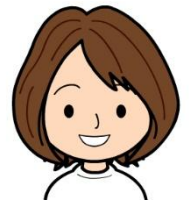
- ① 体をしっかりうごかして、準備運動をする。
- ② 先生の話、注意をよくきく。
- ③ プールサイドでふざけたり、走ったりしない。
- ④ 水の中でふざけたり、おぼれたまねをしたり、人をしずめたりしない。



こんなときは、すぐに水から出ましょう。

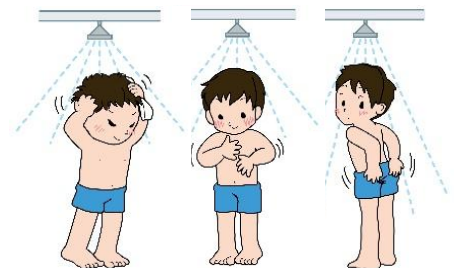
- ・さむくて、とりはだがつ ・あたまやおなかがいたい
- ・くちびるがむらさきいろ ・からだがかゆい など

とちゅうでぐあいかわるくなったり、さむくなつにリシにら、
すぐに近くの先生にいいましょう！

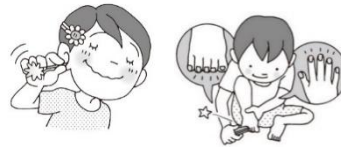


プールからあがったら

- ① ぼうしをとってシャワーをよくあびる。
- ② タオルで体と頭をよくふいてから、きがえる。
タオルの貸し借りはしません！
- ③ 水をのんで、水分補給をする。



いえ 家ですること



まえ 前の日は

- ① 耳そうじをして、手と足のつめを切りましょう。
- ② バスタオルは、かきものぶくろなどに入れ、プールサイドのフックにかけます。わすれものがないように、プールの用意をしましょう。
- ③ 早めにねましょう。

ふくろに名前をかいてくる

すいえいがくしゅう 水泳学習の日の朝は

- ② 朝ごはんをしっかりと食べましょう。
- ② 体温をはかり、家の人にすぐーるで入力をしてもらいましょう。



【重要】テスト入力を行います

6月23日(火)の朝、お子様の健康観察を行い、入力をお願いいたします。

にゅうりょく すぐーるに入力するときの注意点

8:00 までにすぐーるへ入力をしてください。

入力がなかったり、わすれものがあったりしたときは、水泳学習に参加できません。(学校からは連絡しません)

① チャンネルを選択

「ホーム」画面で健康連絡をするチャンネルをタップします。



「健康連絡帳」をタップ

② 「健康連絡帳」を選択

「健康連絡帳」をタップします。



③ 子どもを選択

子どもを選択します。



チャンネルに登録されている子どもが一人の場合は表示されません。手順④へ

④ 健康連絡を入力する

健康連絡をする日付を選択します。各項目を入力し「連絡する」をタップします。



- ① 日付をタップ
- ② 体温を入力
- ③ 症状をタップ(症状があると水泳学習には参加できません)
- ④ 「その他」の欄に
 - ・水泳学習に参加できます
 - ・水泳学習に参加できません
 を必ず入力してください。(記入がない場合、水泳学習には参加できません)

⑤ 送信する

「送信」をタップします。



⑥ 連絡済確認

「確認」をタップします。



いえ 家に帰ったら

すいえい ぜんしん つか うんどう 水泳は全身を使う運動です。

おふろに入って早めにねましょう。