

ほけんだより

令和8(2026)年6月8日
札幌市立宮の森小学校
保健室 NO.4

いよいよ水泳学習が始まります。学習期間は短いですが、終了時には子どもたち一人一人が上達や手応えを実感できればと思います。楽しく安全に学習ができるよう、下記の点について御協力をお願いいたします。各学年の実施日は学年便り等でお知らせしますので、御確認ください。

《持ち物》

- 水泳学習健康カード 水泳バッグ 水着 水泳帽子
 - ゴーグル(準備が可能な場合) 濡れた水着などを入れる袋 バスタオル
 - バスタオルをプール内で保管するための手付きビニル袋(持ち手が付いたもの)
- ※熱中症対策のため、水筒(水・お茶・スポーツドリンク)もプールに持っていくことができます。
※水着は家から着て来ないようにしてください。
※水泳道具はすべてのものに記名し、まとめて水泳バッグに入れて持たせてください。

《前日までに御家庭で配慮していただきたいこと》

- 持ち物に名前を書いておく。
- 目・耳・鼻・皮膚・その他の病気がある人は必ずかかりつけ医に相談しておく。
- 耳垢を取っておく。
- 手足の爪を切っておく。
- けがをしていないか確認する **(傷が化膿し、じくじくした状態だったり、絆創膏を貼ったりしているとプールに入れません)**。
- 前日は睡眠をしっかりとり、ゆっくりと体を休める。

《当日、登校前にしておくこと》

- 朝食をしっかり食べる。 排便を済ませておく。 体温を測定する。
- 健康状態を確認する。 持ち物を確認する。
- 水泳帽子に髪の毛がおさまるように、髪が長い場合はまとめる。

《水泳学習健康カードの書き方》

水泳学習が近づきましたら配付いたします。必要事項を御記入の上、水泳学習の度にお子さんに持たせてください。カードを忘れた場合や記載事項に不備がある場合、捺印（サイン）のない場合には参加できませんので、御注意ください。

☆表紙・中に、年、組、出席番号、名前を記入する。

☆実施日（月・日）を記入する。

☆体温を記入する。

☆健康状態を確認し、「はい」「いいえ」のどちらかに○印を記入する。

☆「参加」・「不参加」のどちらかに○印を記入する。

☆捺印またはサインをして、学習当日お子さんに持たせてください。

令和8年度

すいえいがくしゅう
水泳学習
けんこう
健康カード

まつぼろしりつみや もりしょうがっこう
札幌市立宮の森小学校

水 泳 学 習 健 康 カ ー ド

年 組 番	児童氏名	保護者氏名	
-------	------	-------	--

【保護者の皆様へ】※水泳学習当日の朝、お子さんの健康状態を観察し、下記の項目に○をつけて御提出ください。
いいえが一つでも付く場合は、水泳学習に参加できません。
※このカードの提出がないときは、水泳学習に参加できません。（検温結果の記入、保護者印（捺印））

	月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()	
今朝の体温は何度ですか。		℃		℃		℃		℃
睡眠は十分ですか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
朝食は食べましたか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
頭痛や腹痛はないですか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
下痢や便秘ではないですか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
どの痛みはないですか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
目の充血はないですか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
化膿した傷はないですか。 (絆創膏を貼っていませんか)	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
耳垢がたまっていますか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
水泳学習への参加	参加	不参加	参加	不参加	参加	不参加	参加	不参加
保護者の印（サイン）	印 or サイン		印 or サイン		印 or サイン		印 or サイン	
連絡欄								

水泳学習健康カードは、
必ず保護者の方が
記入・押印してください！

アタマジラミについて

例年、水泳学習が始まる時期になると、市内では「アタマジラミ」発生の情報を耳にすることが多くなります。これまでと同様、衣服やバスタオルが他のお子さんのものと接触しないようにする等予防していきたいと思っておりますので、御協力をお願いします。

《学校では、このようにしています》

☆水泳帽子・タオル・くしの貸し借りはしない。

☆学習の前後は、必ずシャワーをしっかりと浴びる。

☆タオルは、袋に入れてからプールサイドにかける。

☆脱いだ服はプールバッグに入れるなどして、他の子の服と重ならないようにする。