



デジタル配信

札幌市立札幌北小学校
ほけんだより No. 4
令和8年(2026年)6月1日

お子さんと一緒にお読みください



いよいよ来週から水泳学習が始まります。安全で楽しい学習にするため、ご家庭でも健康観察や持ち物の準備をお願いいたします。

水泳学習の当日の朝、「すぐーる」で水泳学習健康調査を実施いたします。検温・体調チェックをし、必ず「水泳学習健康調査」フォームへ入力して学校へお知らせください。体調がよくない、けがをしている場合、水泳学習には参加できません。また、フォームへの入力がない場合や忘れ物がある場合も、参加できません。学校から連絡することはありませんのでご注意ください。

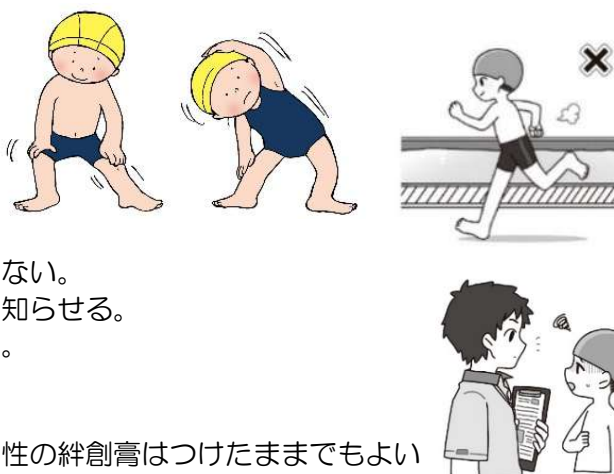
前日・当日朝の準備

- * 爪を短く切っておく。
- * 耳そうじしておく。
- * 前の日は十分に睡眠をとる。
- * けがをしていないか確認する。
- * 朝食をしっかり食べる。
- * 体調を確認する。



水泳学習の約束

- * 水泳帽をかぶる。
- * 準備運動をしっかり行う。
- * 先生の注意をよく聞き、必ず守る。
- * プールサイドを走らない。
- * 命にかかわるのでプールの中ではふざけない。
- * 足がつったときは、あわてず近くの人に知らせる。
- * 寒くなったら、水から上がり体を温める。
- * 休憩をとりながら泳ぐ。
- * 具合が悪い時はすぐ先生に知らせる。
- * 絆創膏は取れてしまうので剥がす。防水性の絆創膏はつけたままでもよい。
- * プールから出た後、しっかりシャワーを浴びる。



★治療中・経過観察中の病気がある人は、水泳学習前に必ずかかりつけの病院に相談して指導を受け、結果を担任にご連絡ください。

