



ほけんだより



2026.6.12

No.3

東園小学校 保健室

水泳学習が始まります

来週から水泳学習が始まります。お子さんが安全で、楽しく、衛生的に水泳学習を行うために御理解と御協力をお願いします。



水泳学習の前に確認しましょう

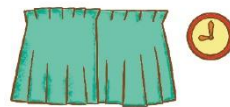
◆水泳学習の前の日

- ◎耳あかを取っておく。
- ◎お風呂に入り、体を清潔にする。
- ◎手足の爪は、短く切り整える。
- ◎睡眠をしっかり取る。
- ◎持ち物を点検する。(記名・忘れ物がないかなど確認をお願いします。)

◆当日の朝

保護者の方による健康チェックをお願いします

- ・顔色はいつも通りですか？
- ・熱はありませんか？
- ・睡眠は十分とれていますか？
- ・朝食はしっかり食べましたか？
- ・目、鼻、耳、のどに異常はありませんか？
- ・下痢はしていませんか？
- ・けがはありませんか？
- ・爪は短く切っていますか？



水泳学習は、子どもたちが思っている以上に体力を使い、疲れが出ることと思います。お子さんの体調をいつも以上に丁寧に見ていただき、帰宅後はゆっくりと体を休めるようにしてください。

水泳学習の際の注意事項

◆タオルを入れるビニール袋の用意をお願いします。

⇒プールサイドではタオルをビニール袋に入れておきます。レジ袋などフックにかけられる袋の用意をお願いします。また、タオルへの記名も忘れずをお願いします。



◆家で水着を着て登校をさせないでください。

⇒水着を着たままの状態に登校し生活していると、水着が汚れたり、熱がこもって体調を崩してしまったりすることがあります。また水着を着て登校した場合、下着を忘れてしまうこともあります。水着は持参し、学校で着替えるようにしましょう。

