

プールびらき!!

すいせい
6/17(火)から水泳が 始まります!



たっぷりねて、朝ごはんを
食べてこよう

水泳は体力をつかう運動です。
ねぶそくだったり、朝ごはんを食べ
てこなかったりすると、体調が
悪くなったり、けがをしやすくな
ったりします。
水泳の前日は早く
ねましょう!

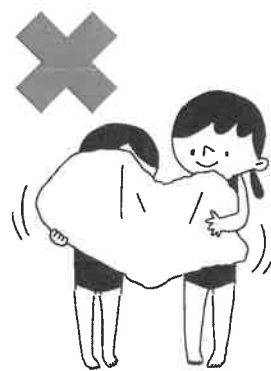


つめは短く切っておこう

つめが長いと、泳いでいるときに周り
の人をきずつけてしまったり、つめが
折れてけがをしたりしてしまいます。
短く切っておきましょう。

プール後に1枚はおる服を
も
持ってきておこう

プールで体が冷えて、体調をくずす人
が毎年何人かいます。
心配な人は、長袖のパーカーなど1枚
はおる服を持ってきておきましょう。



タオルの貸し借りはしません

この時期に流行るアタマジラミや手
足口病、結膜炎は、タオルの貸し借
りなどでうつります。
友達同士でタオルの貸し借りをして
はいけません。

目・耳・鼻の病気を治しておこう

健康診断で、眼科や耳鼻科にかかわる疾病・
異常(疑いも)がある場合は、プールでの
活動が制限されることがあるので、早めに
受診しましょう。

