



すまいる

すいえいきょうしつ

まえ

水泳教室の前にチェック

①前日・当日の朝



1. 爪を切ったり、耳掃除をしておく。
2. 前の日は早く寝る。
3. 朝ご飯をしっかりと食べてくる。
4. 朝のうちに、うんちをしておく。
5. 健康調査を忘れずにする。

②プールでは、



1. プールの決まりを確認する。
2. 走ったり、ふざけたり、大きな声をださない。
3. 具合が悪くなったり、トイレに行きたくなったらすぐに先生にいう。

③その他



1. 体調が悪い人や、皮膚に乾いていない傷などがある人はプールに入れません。
2. プールの日は、お風呂に入って早く寝る。
3. 気になる症状があれば、早めに病院へ行く。(目が赤い、熱が出たなど)

プールの決まりを守りましょう

プールでは、決まりを守らないと思わぬ事故につながるので、しっかり約束を守って安全で楽しいプールにしましょう。



保護者の方へ



水泳教室のある朝は、必ず健康観察を行い、体調が優れない場合は無理をせず休ませてください。プールは体力の消耗が激しく、また色々な病気がうつりやすい場所でもあります。体調に異常があれば、早めに受診するようにお願いします。また、水泳教室のあった日は、お風呂に入って早めに休ませるとともに、健康観察をよろしくお願いします。

プールで感染する病気に注意！

- プールから出たら、目やからだをよく洗う
- タオルの貸し借りをしない

プール熱

高熱がでて、のどや目に炎症がおこる

流行性結膜炎

目やにがでて、白目が充血する

水イボ

自然に治る。直接ふれないと、うつらない

