



すまいる

NO. 9

令和8年7月3日発行

和琴小学校 保健室

養護教諭 荻野 真花

すいえいじゅぎょうごう



水泳授業号



今年も水泳授業の季節がやってきました！久しぶりの水泳授業は楽しみですか？
安全に楽しく参加できるように、体調を整えておきましょう。

このすまいるでは、プールで安全に楽しく泳ぐために必要な準備を紹介している
ので、プールの前日と当日によく確認しましょう。

今年の日程は...

7月 6日 (月)

7月16日 (木)

7月23日 (木)



水着



体ふきタオル



水泳帽



ビニール袋



ゴーグル

必要な人は、汗拭きタオルなども持ってきてましょう。

プールの準備チェック！

〈前日・当日の朝に...〉

☐ つめはみじかく切りましたか？

☐ 朝ごはんをしっかりと食べましたか？

☐ 健康調査票は書きましたか？

☐ 昨日は早くねましたか？

☐ 朝はトイレに行きましたか？

〈プールでは...〉

☐ プールでは先生の話をよく聞きましょう。

☐ 具合が悪くなったら、すぐに近くの先生に言いましょう。

〈おうちに帰ったら...〉

☐ お風呂に入って、早めにねましょう。

☐ 気になる症状があるときは病院でみてもらいましょう。


目が赤い、目が痛い、熱が出るなど

保護者の方へ

水泳授業のある朝は、前日に配付される健康調査用紙の記入と提出をお願いします。詳しい健康観察項目は、6月25日に配付した「水泳教室に係る健康観察及び水泳授業健康調査用紙の提出について(依頼)」に記載してありますので、参考にしてください。

体調が優れない場合は、無理をせず休ませてください。



スイスイチュウ
水泳中も

ねっちゅうしょう

熱中症

になる! ?

実は、水の中に入っている、屋内のプールでも熱中症になることがあります。水の中に入っていると、のどの乾きを感じにくくなったり、室内プールだと室温や湿度により体温を下げにくくなったりします。油断せず、積極的に水分をとって熱中症対策をしましょう!

ここでは、体の水分とプールのことについてかかれたコラムを紹介します。

プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなと思いますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動

しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまったら、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。



水分補給

水の中に入ると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいですが、泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと → ふらつき、けいれん
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

△ のどが渇いたらすでに脱水状態!

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。

