

プール学習が始まりました

もうすぐプール学習が始まります。
安全で充実した時間になるように、
前の日や当日、気をつけてほしいことがあります。



プール学習の前に…

前日は早めに寝る

寝不足だと、泳いでいるときに具合が悪くなってしまう
可能性があります。睡眠をしっかりとっておくことが大切です。

手と足の爪を切っておく

爪が長いと、泳いでいるときに自分や友だちを
傷つけてしまうかもしれません。

病気やケガがあるときは
お医者さんに相談する

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してみてください。

体を清潔にしておく

みんなで入るプールです。前日はお風呂に入って、
清潔にしておきましょう。

朝は健康観察をする

頭が痛い・お腹が痛い・熱があるなど具合が悪いところがないか、
自分の体調を確認しましょう。

準備運動をしっかりやる

全身の筋肉をほぐし、心臓や肺がきちんと働けるようにします。

朝ごはんを食べておく

お腹が空いた状態だと、力が出ませんし、
具合が悪くなってしまう可能性があります。

プール学習のときは…

●先生の話をしっかり聞く

プールでの注意点など、先生の話をしっかり聞くようにしましょう。

●プールサイドは走らない

滑ったり、友だちにぶつかったりしてケガをしてしまうかも！
絶対に走らないようにしましょう。

●プールサイドや水の中ではふざけない

大きな事故やケガにつながる可能性があります。

●具合が悪いときはすぐに先生に言う

無理をすると、大きな事故につながることもあるので、
すぐに先生に言うようにしましょう。

