






ほけんだよ！

札幌市立
あやめ野小学校
H23.6.22
No.3

何となくぱっとしない天気が続いていましたが、少しずつ夏らしい日差しを感じられるようになってきました。

おなかが痛い、気持ちが悪いという訴えもまだ聞こえてきます。これからは外で遊ぶ時間も増えてきます。しっかり手洗いうがいをし、元気に夏を迎えましょう。

予防の一步は手洗いから！
ポイントをおさえてしっかりあらいましょう。

手洗いのポイント	①まずは水洗い 	②石けんをつける 	③すみずみまでゴシゴシ！ 	④よく泡を洗い流す 	⑤せいけつなハンカチでピッカピカ！ 
	●ポイント● 水で落とせる汚れを洗い流す	●ポイント● 手のひら、手の甲、手首にもしっかりつける	●ポイント● ツメの先、指のつけね、手首までしっかりと	●ポイント● 指先から手首の方向に向けて水をかける	●ポイント● 汚れたハンカチでふくと、また手がばい菌だらけになってしまいます

もうすぐプールが始まります

安全で充実したプール学習にしよう



病気・けがのある人は主治医に相談しよう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



ずる、うん、うん、" ぷる、なんです..."

体を清潔にしておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。




睡眠を十分にとりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずにしっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



元気、だよ

朝食・昼食をきちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



もぐ、もぐ

準備運動をしっかりとやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



おいっちに