

ほけんだより 6月

へいせい ねん がつ にち
平成28年6月24日

にしきしょうがっこう ほけんしつ
錦小学校 保健室

すいえい 水泳（プール）がはじまります！



4～6年生の^{ねんせい}人^{ひと}たちがプールそうじをがんばってくれたおかげで、きれいなプールになりました。^{すいえい}水泳は、^{たの}楽しみにしている人も多いですが、^{ひと おお}準備や^{じゅんび}注意をしないと、^{ちゅうい}けがや^{びょうき}病気になることもあります。^{はやね}早寝・^{はやお}早起き・^{あき}朝ご飯で、^{はん}しっかり^{たいちょう}体調を^{ととの}整えておきましょう。

きょう 今日は、^{げんき}元気に プールをすることが できるかな？

^{あさ}朝、^{ひと}おうちの人と ^{じぶん}自分のからだを チェックしよう！

★^{ぜんしん}全身



☐ ^{げんき}元気がない



☐ ^{しょくよく}食欲がない



☐ ^{ねつ}熱がある



☐ ^{ひふ}皮膚がかぶれている、
けがをしている

★おなか

- ☐ おなかが痛い
- ☐ ^{げり}下痢をしている
- ☐ ^{おうと}嘔吐した（^は吐いた）
（^は吐きそうな感じがする）



ばんそうこうをはって
プールには^{はい}入れません。

★その他



☐ ^め目が^{じゅうけつ}充血している
（^め目が赤くなっている）



☐ ^{みみ}耳が痛い



☐ ^{はなみず}鼻水が出る



☐ ^{いた}のどが痛い、
せきがでる



※1つでも あてはまることがある人は、その日の
プールを ^{やす}お休みしたほうが いいかもしれません。

