

ほけんだよい

令和8年6月23日(火)
せらひがし小学校
保健室

すいえい

水泳がはじまりました！

すいえい うんどう たいりょく
水泳は、ほかの運動とくらべて、かなり体力をつかうスポーツです。

たの あんぜん はい まも やくそく
プールに楽しく、安全に入るために、みんなに守ってほしい約束があります。



すいえい じょう ～水泳のやくそく9か条～

はやね・はやおき



あさ た
朝ごはんを食べる



き
つめをみじかく切る

みみ
耳そうじをする



シャワーをしっかり
あびる(はい まえ あと
入る前・後)



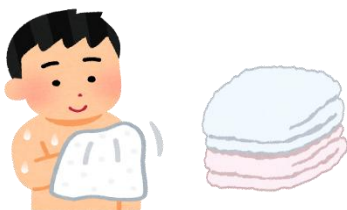
はし
プールサイドは走らない



きゅう じかん
休けい時間は、
かならずお茶をのむ



ま
巻きタオルは、
て も いどう
手に持って移動する



くしやタオルは、
か か
貸し借いをしない



とき
こんな時は、すぐに
うち ひと つた
お家の人に伝える

みみ
・耳がいたい
め
・目が赤い
め
・目やにが出る



☆なぜ、ルールを守らないといけないのでしょうか？

かんが
考えてみてくださいね。こたえはうらにあるよ！



こたえ

はやね・はやおき



泳ぐには、しっかりねて、朝スッキリ起きることがとても大切です。ねぶそくと、からだに力が入らず、安全にプールに入ることができません。

朝ごはんを食べる



泳ぐには、とても体力がいります。朝ごはんをしっかり食べることで、元気が出て、泳ぐことができます。

つめをみじかく切る

耳そうじをする



つめが長いと、友だちに当たった時にケガをさせてしまいます。耳あかがたまっていると、プールの水で耳あかがふやけて、耳の病気につながります。

シャワーをしっかりとあびる(入る前・後)



からだについているほこいや汗をあらい流しましょう。プール後は、肌がかゆくならないようシャワーをあびましょう！

プールサイドは走らない



プールサイドは水でぬれて、すべりやすくなっています。こけて大ケガをしないように、かならず、歩きましょう！

休けい時間は、かならずお茶をのむ



のどがかわいたと感じるときは、体の水分がだいぶ失われています。のどがかわいていなくてもお茶をのみましょう！

巻きタオルは、手にもって移動する



巻きタオルを着たまま歩くと、すそを踏んでこけたり、こけたときに手が出ずに、歯が折れたりするなど、大ケガにつながります。

くしやタオルは、貸し借りをしない



くしやタオルを友だちと一緒に使うと、アタマジラミや水いぼなどがうつる原因になります。必要なものは、自分で用意しましょう。

こんな時は、すぐに お家の人に伝えよう！

- ・耳がいたい
- ・目が赤い
- ・目やにが出る



いたみをがまんしたり、「そのうち治るかも…」とほうっておいたら、ひどくなってしまいます。「いつもとちがう」ことに気付くことが大切です。

