

# ほけんだより NO. 4

保護者の皆様へ

## 水泳指導が始まります！

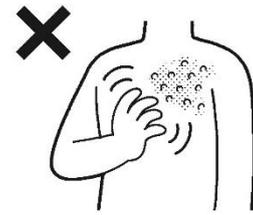
来週から、水泳指導が始まります。水泳は全身をきたえることができ、体力づくりにとってもよい運動ですが、ふだんの体育より体力を使います。ご家庭でお子様の体調を十分に整えて、水泳指導に参加させてください。

### 朝の健康観察チェックポイント

～今日も元気かな？～



朝ごはんを食べられましたか。  睡眠時間は十分にとれていますか。  排便はありましたか。

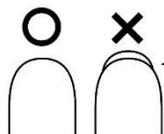


水いぼ、とびひ、頭ジラミなどは早めに受診し、医師の指示に従ってください。

爪を切っていますか。  熱やだるさなどはありませんか。  皮膚の状態はよいですか。

### 爪を短く切りましょう

水泳指導のときは、まわりのお子様にけがをさせてしまう危険があるため、爪を短く切ってください。



手のひら側から指先を見て、爪が出ていたら、切るサイン。

短すぎる。



ちょうどよい



長い。





### 水泳のいいところ



水泳はいろいろな点で体にいいといわれ

ています。たとえば

1. 全身の筋肉をバランスよく使える。
2. 空気中と水中の温度差のおかげで、心がきたえられる。
3. 心臓や肺のはたらきを高める。
4. 骨や関節の調子が悪くても運動できる。
5. 肥満予防の効果が期待できる。

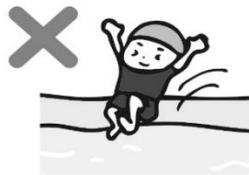
ただし、体調があまりよくないときは水に入ることはやめましょう。水泳はとてもはげしい運動なのです。

## プールでのやくそく

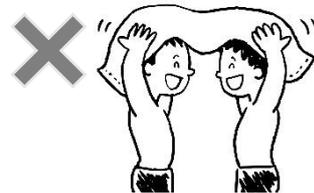
プールサイドを走らない



プールにとびこまない



タオルのかしかりはしない



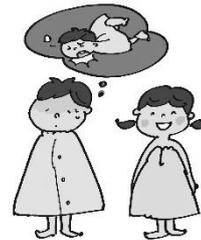
ふざけない・さあがない



つかれたらむりをしない



プールタオルはうでをだす



### 水泳指導の前は…早ね早起き朝ごはん！

水泳はとても体力を使うスポーツです。体調を整えて参加しましょう。

はやく  
ねむろう



しゃきつと  
おきよう



しっかり  
たべよう



### 持ち物はじゅんび OK？

合言葉は「かあさんごぼうみたら？」

- かあさん → かーど
- ご → ごーぐる
- ぼう → ぼうし
- み → みずぎ
- た → たおる
- ら → らっしゅがーど

