

令和5年6月8日  
練馬区立大泉学園中学校  
保健室

第1回定期考査まであと2週間です。テスト対策のために、睡眠時間を削って勉強している人もいます。計画的に勉強の時間を確保するとともに、睡眠時間もきちんと確保しましょう。テストは朝から始まります。脳が活発に働き出すのは起きてから約3時間後です。定期考査当日のスケジュールにあわせて朝型の生活を心がけましょう。

# もうすぐ水泳指導が始まります

## 《安全で充実したプール学習にしよう》

**病気がけがのある人は  
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。



**体を清潔に  
しておぎましょう**

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。



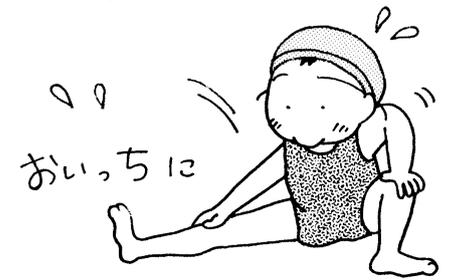
**朝食・昼食を  
きちんと食べましょう**

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。



**準備運動を  
しっかりやりましょう**

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



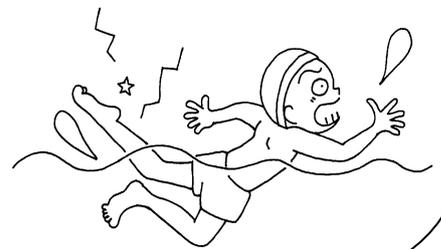
耳鼻咽喉科健診や眼科健診のお知らせを  
もらっている人は、水泳が始まる前に  
病院で診ていただきます。

# プールで足が引っかいたら

泳いでいるときに急に足が引っかかってしまったら、まず大切なことは慌てないこと。落ち着いて次のような処置をしましょう。

- ①浅いところや、プールサイドまで移動する。
- ②移動が難しいときは、その場で力をぬいて浮き身をする。
- ③引っかいている方の足の指先を甲の方に手でそらし、引っかいた筋肉を伸ばす。
- ④このときに体が沈んでしまっても、息が続く間は筋肉を伸ばし、しばらく繰り返す。
- ⑤治まったら水からあがり、ふくらはぎをマッサージする。

※足が引っかかないようにしっかりと準備体操を!!  
筋肉を柔らかくし、血液のめぐりを良くすることが大切です。プール前の水分補給も忘れずに!!



# 爪のお手入れも大切

爪 伸びすぎて  
いませんか?

## 【爪の役割】

- ①指先に力を入れるときに支える
- ②かゆいところをかく
- ③指先を保護する

伸びすぎた爪は、指先を保護するどころか、逆に、運動や作業の邪魔となり、割れて痛い思いをしたり、まわりの人を傷つけたり…。  
今のみなさんの爪はどうですか…?

## 【爪切りポイント】

手の平側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいの長さがベストです。

