

保健だより

2024年7月10日 中茶安別小中学校保健室

水泳学習スタート!



今週から、小学生、来週からは中学生でも水泳学習がスタートしますね。あつい日がつづいている毎日なので、楽しみにしている人もいないんじゃないでしょうか～！水泳学習を楽しむために、気をつけてほしいことがいくつかあるので、しっかり確認してくださいね～！！

水泳学習の前日にやってほしいこと! ☆

夜はいつもより、
しっかり寝る!

水泳は、全身をつかいます。つかれが残っていると、泳げなくなるかも…。前日は、体のつかれをゼロに!



大きなキズ、ジュクジュクしたキズがないかチェック!

大きなキズは、プールに入ると悪化や、治りにくくなることがあります。体にケガがないかチェック!



手足のツメの長さをチェック!

ツメが長いと、水の中で、まわりの人をひっかいたり、プールの床にひっかかって、ケガをするかも…!



耳がよごれていないかチェック!

耳によごれがたまっていると、ぬれたときにふくらんで、痛くなったり、音が聞こえなくなることも…!

水泳学習の日にやってほしいこと! ☆

しっかり朝ごはん、しっかり水分補給!

水泳は、いつもの生活よりも、たくさんのエネルギーをつかいます。朝ごはんをしっかり食べて、エネルギー補給をしないと、具合が悪くなったり、動けなくなってしまうので要注意! お米やパンなどの炭水化物がおすすめです。



水泳学習の時に気をつけてほしいこと! ☆

しっかり水分補給!

水泳中は、意外と汗をかいています。そうして、しらないうちに、体は「脱水状態」になってしまい、具合が悪くなることも…こまめに水分補給をしてくださいね!



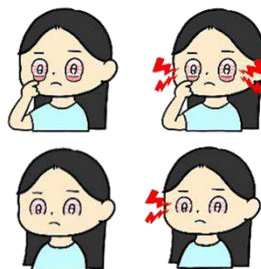
体のつめたさをチェック!

たま～にプールからでて、自分の体の体温をチェックしましょう。プールの中にずっと入っていると、体がつめたくなりすぎて、具合が悪くなるので気をつけてくださいね。



水泳学習のあとに気をつけてほしいこと! ☆

眼や喉をチェック!



プールで、ひろがりやすい感染症があります。「目が痛い・かゆい・あかくなった・喉が痛い」というときは、「プール熱(咽頭結膜炎)」かも…むりせず、すぐに病院へ行きましょう～!

