



ほけんだより



森野小学校 保健室 令和5年6月13日



水泳学習が始まります！

6月28日から水泳の授業が始まります！楽しく安全に学習するためにも、日頃の体調を整え、ルールを守って行動できるようにしましょう。

～前の日にすること～

①早めに寝て、しっかり睡眠時間をとる

寝不足だと…泳いでいるときに具合が悪くなってしまう可能性があります。

②手と足の爪を切っておく

爪が長いと…泳いでいるときに、自分や友達を傷つけてしまうかもしれません。

③体をきれいにしておく

みんなで入るプールです。前の日はお風呂に入って清潔にしておきましょう。



～当日にすること～

①健康観察をする

頭が痛い、お腹が痛い、熱があるなど具合が悪いところがないか、体調を確認しましょう。

②朝ごはんをしっかり食べてくる

お腹が空いた状態だと力が出ませんし、途中で具合が悪くなってしまう可能性があります。

③長い髪の子は、髪の毛を結んでくる

プールに入る日は、長い髪の毛の子は必ず結んできましょう。水泳帽子の中に髪の毛を全部入れなければいけません。お家で髪の毛を入れる練習もしておきましょう。



髪の毛は全部帽子の中に入れる！

知ってるかな？プライベートゾーン

プライベートゾーンという言葉を知っていますか？プライベートゾーンとは、水着でかくれるところと口をさします。この場所は、自分の大切な場所で、他の人に、見せたり、見たり、さわったり、さわらせたりしてはいけません。

水泳学習で、水着に着替えたり、キャンプや修学旅行で友達と着替えたりする機会が増えます。この機会に、プライベートゾーンを知ってほしいと思います。



★(プライベートゾーン以外も含めて)自分の体は自分のもの、大切なものです。

★他の人のプライベートゾーンを見たり触ったりしてはいけません。

他の人の体も自分の体と同じように大切なものです。

★体のどこであっても、少しでもイヤな気持ちになったら「イヤだ」と言ってもいいです。がまんしなくていいのです。

ポイント