

ほけんだより

平成 20 年 6 月 13 日
美加の台小学校
保健室 プール前号



プールに入ったあとは

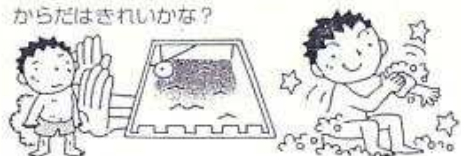


かおや目をじゅうぶんに
あらいましょう



シャワーでからだをじゅうぶんに
あらいましょう

からだはきれいかな?



ねたか熱は高くないかな?



こんなときは、すぐプールからあがりましょう。

- ・色がわるく、くちびるがむらさき色になってきた
- ・とりはだがたってきた
- ・さむくて、歯ががたがたしてきた
- ・気分がわるくなってきた
- ・頭が痛くなってきた
- ・めまいがしたり、ねむくなった
- ・じんましんがでた



めや耳などの病気は
治っているかな?



あは頭がいたかったり
からだの調子が悪かったり
することはないかな?



よるは夜は早めにねているかな?
じゅうぶんにすいみんを
とりましょう。



あは朝ごはんはしっかり食べているかな?
バランスの取れた食事を
ころがけましょう。



プール こんな人は入れません



おうちのかたへ
水泳カードにハンコを
押す前に健康観察を
お願いします。
体調を確かめた上で
プールに入れるかどう
かの判断をお願いします。