



張碓小学校  
NO. 8  
2024.8.22

きょう がつき はじ あした にち すいえいがくしゅう  
今日から2学期がスタートしました。始まったばかりですが明日（23日）は水泳学習です。

たいちよう ととの すいえい つか じゅんび  
しっかりと体調を整えて、水泳に使うものの準備をしておきましょう。

## プールでのやくそく



じゅんびたいそうをしっかりとる



シャワーをあびてから入る



とびこまない



プールサイドを走らない



水の中でふざけない



けがや体調が悪くなったら先生に  
きちんと言いましょう



## ★当日の朝自分でもチェックしてみよう！

- |                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ① ねぶそく たいちようふりょう<br>寝不足で体調不良はありませんか | ⑤ なか いた げり<br>お腹が痛かったり下痢をしたりしていませんか   |
| ② ねつ<br>熱はありませんか                    | ⑥ あさ はん た<br>朝ご飯は食べられましたか             |
| ③ かおいろ どお<br>顔色はいつも通りですか            | ⑦ ジュクジュクした けず<br>ジュクジュクした傷はありませんか     |
| ④ つめ の<br>爪は伸びていませんか                | ⑧ め はな のど みみ いた<br>目・鼻・のど・耳に痛みはありませんか |

※その他、皮ふの調子など前日、当日の朝しっかりと体調をチェックして絶対に無理はしないでくださいね。

## ☆持ち物の確認をしっかりとしましょう。

みすぎ すいえいぼう したぎ した すいどう ぶくろ  
●水着●タオル●水泳帽●ゴーグル●かえの下着、くつ下●水筒●ビニール袋（ぬれたものを入れます）