ほけんだより　6月～特別号～

令和４年６月１０日
豊川市立長沢小学校
保健室

来週は、いよいよプール開きです！プールの授業は、いつもの体育の授業よりも多くのエネルギーをつかいます。また、水中やプールサイドでケガをすることも増えてしまいます。一人一人が自分の体と向き合い、健康チェックをすることで、みなさんで安心・安全にプールに入れるといいなあ、と先生は思います！

プールのための健康チェック

全てチェックがついたら、プールに入ろう！

前日

- □ お風呂に入って、からだをきれいにする

- □ 爪が短く、切ってある

★切りわすれたら、
教室で必ず切りましょう！

当日

- □ 朝ごはんをしっかり食べる

- □ 熱がない

- □ 目が赤くなっていない

- □ 顔色がいい

- □ 血や膿が出ていない

- □ 準備運動をした

体調が悪くなったとき、けがをしたとき、すぐに近くの先生に教えてね！