



6月になり、だんだんと気温が上がっている中、雨の日が続く梅雨の季節となりました。雨がずっと続くと気分がさざこめがちですが、家や学校の中でも、楽しく過ごせる方法を考えてみましょう。また、この時期は気温や天気の急な変化に体が追いつかず、体調を崩してしまうことがあります。ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康的な生活を心がけ、体調管理に十分注意しましょう！



もうすぐ水泳学習が始まります。暑い日が続いているため、楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。楽しいプールの時間でも、約束を守れないとけがや病気につながることもあります。ルールを守って、楽しい水泳学習にしましょう！

水泳学習の時には、一人ひとりがいつも以上に安全に気をつけなければいけません。先生の話をよく聞いて、きまりを守りましょう！

覚えておこう！ プールの約束



△いたずらしない

△飛び込まない



△準備運動をしよう



△フールサイドは走らない



△無理をしない

△タオルの

貸し借りをしない



★フール前のチェックリスト★

- ☐ ぐっすり眠れましたか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？
- ☐ 朝ごはんは食べましたか？
- ☐ お腹をこわしていませんか？
- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ ジュクジュクとした傷はありませんか？
- ☐ 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？



◎水泳の前日は、準備ができているかしっかりと確認し、忘れ物がないようにしましょう！

◎準備ができたら水泳に備えて早めに布団に入り、しっかり睡眠をとりましょう！

◎水泳の前日はしっかりと朝ごはんを食べて、健康チェックをしましょう！