



6月になり、梅雨の季節になりました。天気が悪いと気分が落ち込むこともあります。雨だからこそ、おうちの中での楽しみ方を見つけてみましょう。雨の多い梅雨の時期も自分なりに楽しく過ごせるとよいですね。

6月は肌寒くなる日もあれば、気温が高くじめじめと暑い日もあります。衣服で調節し、体調を崩さないようにしましょう。また、雨の日はすべりやすく、傘で前が見えにくいいためけがにも注意して過ごしましょう。



すいえいじゅぎょう
水泳授業が
はじ
始まります

もうすぐ水泳授業が始まります。楽しく安全に授業を受けるために、しっかりと準備をし、体調を整えておきましょう。

すいえいじゅぎょう
水泳授業
まえ
の日に **チェック**

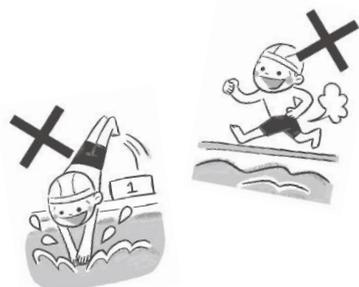
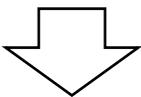
- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？

すいえい まえ ひは、じゅんびができていかしっかり確認を！
じゅんびが整ったら、水泳に備えて早めに布団に入り、たくさん寝ましょう。

すいえいじゅぎょう はじ まえ
水泳授業が始まる前
の**チェック**☑

- 朝ごはんは食べましたか？
- 体調は悪くないですか？
しんどい時には無理をしないようにしましょう。
- 準備運動をしっかりとしましたか？

すいえい ひは、しっかり朝ご飯を食べて健康チェックをしましょう。
けがをしないように、準備運動はしっかりと！



せんせい はなし
先生の話をよく聞いて、
たの あんぜん すいえいじゅぎょう う
楽しく安全に水泳授業を受けましょう！

すいぶんほきゅう
水分補給も
わす
忘れずに！