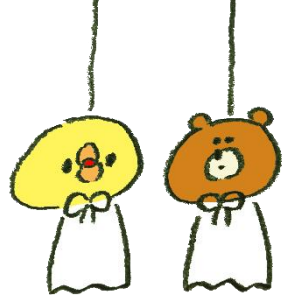


# すくすく



平成30年6月 日  
 海南市立南野上小学校  
 NO. 4

## もうすぐプール開き

18日から水泳の授業が始まります。水泳が始まる前に体調を整えておきましょう。



## たのしくプールに入るための6つのやくそく

\*つめを切る

\*耳そうじをしておく

ケガの原因になるよ



\*体の調子が悪いときは

入らない

カゼをひきやすくなるよ



\*朝、はいべんを

すませておく

プールの水は冷たいので  
おなかが冷えやすくなるよ



\*しっかりと

準備体操を行う

ケガの予防になるよ



\*プールサイドは走らない

走ると自分がケガをするかも  
しれないし、お友だちにぶつ  
かってケガをさせる原因になるよ



\*プールの中でふざけない

友だちを水中へひっぱったり  
おしこめたりするのは、とても  
あぶないのでないように



## もうふたつ...

☆プール中にけがをしたり、体調が悪くなったりしたら

近くにいる先生に伝えること

☆わすれもの（特に水泳健康観察カード）に気をつけること



## メリケントキンソウに注意



運動場の芝生にメリケントキンソウという草が

生えています。写真の通り、この草は実の部分がかが

っています。そのため、こけた時に腕や足にとげが刺さることがあり

ます。その時は少しちくっとするだけですが、時間が経つと赤いぼつ

ぼつの虫刺されのような発疹がでることがあります。学校では機械

で刈ったり、子ども達と一緒に抜いたり対策をしています。また、

運動場で手をついたり座ったりする時、まわりにこの草がないか気

をつけて見るように子ども達にも話しています。

プールのときはビーチサンダルで運動場を歩くので  
特に気をつけよう

## あつくなってきました一熱中症に注意



白差しの強い白は  
ぼうしを被ろう



お茶をこまめに  
飲もう



かげのあるすずしい  
ところで休もう



## 夏の安全気をつけて！

「やけど」といえば、火を使うときに気をつけるもの…でも、それだけではありませ  
せん。夏の野外で遊ぶときにも、思わぬ「やけど」に気をつけて！

- ・ボールを取ろうと車の下に入ったとき
- ・つまずいてマンホールのふたに手をついたとき
- ・公園のすべり台をすべったとき



他にも、野外に停めているバイクや自転車の金属部分や、シー  
トベルトの金属部分など、いろいろなところにやけどのキケンが。  
もしやけどをしてしまったら、「すく」に「きれいな流水」で  
「しっかりと」冷やしてくださいね。

