

ほけん だより 6月

令和4年6月21日
川越中学校保健室

すいえい じゅぎょう
水泳の授業がはじまりました！！

あんしん あんぜん すいえいじゅぎょう
安心・安全な水泳授業のために
き
気をつけること

プール学習

元気に楽しむために



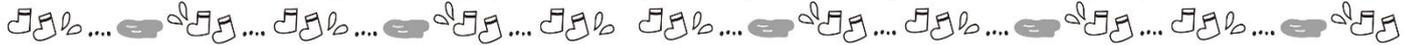
- 朝ごはんは食べましたか？
- 睡眠は十分とれましたか？
- 顔色は悪くありませんか？
- ケガをしているところはありますか？



まいにち けんこうかんさつ をしっかりと行い、おこな ひごころの たいちょう とくら 比べて少しでも たいちょうが 優れないときには、無理して参加せず、せんせい に相談しましょう。

じゅんびたいそうを ていねい おこな 準備体操を丁寧にけがや事故の 予防に努めましょう。また、えいせいめん から水泳用キャップ(帽子)、ゴーグルがないと、プールに入れないので、わす れないようにしましょう。

* プールで悪化したり感染したりする 感染症もあるので、けんこうしんだん の治療 ちりょうかんこくしょ を受け取った人は、すみ やかに医療機関を受診し、がっこう まで提出してください。

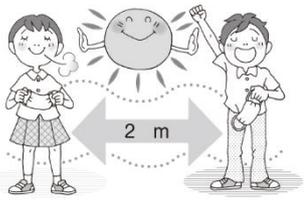


マスク 熱中症 に注意

ひと との 2m 以上を自安) が確保できる場合において、マスクを 着用する必要はありません。暑くなってきたので、熱中症に気をつけて、自分で考えてマスクを着けたり、はず したりしましょう。

マスク着用の必要がない場面

- 〈屋外〉
 - 人と の 距離が確保できる場合。
 - 人と の 距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合。
- 〈屋内〉
 - 人と の 距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合。
- 〈学校生活〉
 - 屋外の運動場に 限らず、プールや屋内の体育館を含め、体育の授業や運動部活動、登下校のとき。



* マスクを着用しない場合であっても引き続き、手洗い・うがいなどの基本的な感染対策をしましょう。