



# 保健だより

南条小学校  
平成29年6月NO.2

カラッとした日が続いています。もうすぐプール開きです。水泳の学習を十分にできる準備が整いましたか？下記のことに気を付けて、充実した水泳の学習になるようにしましょう。

## もうすぐ、水泳(学習)が始まります

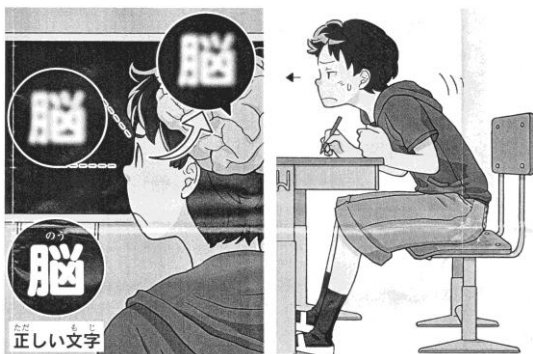
安全で充実した  
水泳学習にしよう



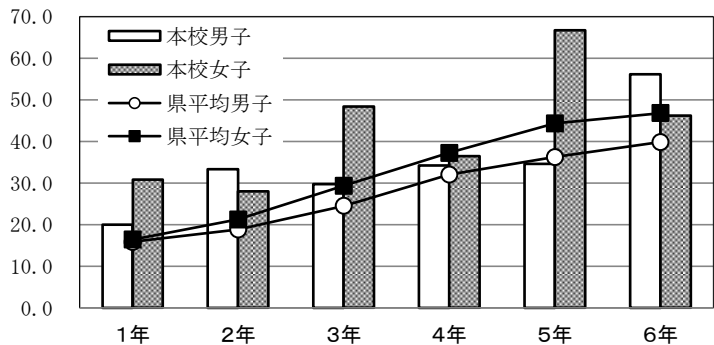
|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>病気やけがのある人は、お医者さんに相談しましょう。</b></p> <p>心配なところがある時は、お医者さんに相談して、プールに入ってよいかどうか決めましょう。</p>    | <p><b>体を清潔にしておきましょう。</b></p> <p>みんなが入るプールです。前日の入浴、水泳学習前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>                     | <p><b>睡眠を充分にとりましょう。</b></p> <p>水泳は、他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろん、プールに入った日も早く寝ましょう。</p>  |
| <p><b>健康観察を忘れずにしっかりしましょう。</b></p> <p>不安がある時は無理をしないように。また、プールの中で具合が悪くなった時、もすぐに先生に言いましょう。</p>  | <p><b>朝食、昼食をきちんと食べましょう。</b></p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなる必要があります。水泳はかなりのエネルギーが必要です。食事をきちんととりましょう。</p>  | <p><b>準備運動をしっかりとやりましょう。</b></p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>                      |

## 健康診断の結果から

視力 0.9 以下のお子さんが増えています。特に、3年と5年の女子が多いです。テレビやゲームの時間に注意しましょう。



視力0.9以下の児童の割合(男女別、県平均との比較)



子供は「黒板の字は見えているよ。大丈夫。」と答えます。しかし、見えていると誤っていても、左の図のように、あやふやなまま、見ていることがあります。めがねをかけるなどして、しっかり学習に取り組めるようにしてあげたいですね。