

GRASS ROOTSの冒険者たち

～ 深めよう! たどり着きたい未来に向かって ～

その13 (R04.05.27)

～プール開きのお話 その2～

養護の先生が健康面の話をしました。

芝根小のみなさん、おはようございます。いよいよプールが始まります。楽しみですね! 保健の先生も、みなさんに3つお願いがあります。

1つめ。

元気な体でプールに入りましょう。

「元気な体」でプールに入るために、大事なことは何でしょう。

そう、毎日の「はやね・はやおき・朝ごはん・すっきりうんち」がとても大切です。では、昨日から今日にかけて、「はやね・はやおき・朝ごはんバッチリ!」という人、手を上げてみて下さい。手を上げられた人は、とても立派ですね。ぜひ、続けて下さいね。

そして、今、手を上げられなかった人、とても正直ですね。寝不足だったり、朝ごはんがあまり食べられなかったりすると、プールやプールの後、具合が悪くなりやすいです。

ぜひ、「はやね・はやおき・朝ごはん・すっきりうんち」を心がけて、元気な体でプールに入りましょう。

2つめ。

健康観察シートを忘れないようにしましょう。

プールの授業がある間は、この健康観察シートを見て、担任の先生がプールに入れるかどうかを一人ひとり確認します。どうして、一人ひとり確認するのでしょうか。水泳は、体にとても良い運動ですが、元気な体で入らないと、水の中で、命に関わる、大きなケガや事故につながることもあるからです。

そのため、体温の記入やおうちの人のサインがないと、プールに入れません。みんなの体を守るため、プールのけがや事故を防ぐためにも、健康観察シートを、忘れないようにしましょう。

(裏面に続く)

3つめ。

この格好、まきまきタオルから両手が出ない格好で、走って、転ぶと、どうなるでしょう。

他の小学校のお話ですが、まきまきタオルから両手が出ない格好で、プールサイドを走り、滑って転んで、下あごをパッキリ切って縫う、大けがをした子がいました。プールで、泳いでいない時でも、けがをすることがあります。着がえる部屋、プールに上がる階段、シャワーの所、プールサイド、ぬれている所はとても滑りやすいです。そして、急ぐ時でも、押さない、走らない、ふざけないことが大事です。

また、長く伸びた爪も、ケガのもとです。爪が剥がれかけたり、お友達を引っ掻いたり、引っ掻かれても痛い思いをします。今、爪が伸びている人は、今日のうちに切っておきましょう。

以上3つ、「はやね・はやおき・朝ごはん・すっきりうんち」「健康観察シートを忘れない」「まきまきタオルから手を出して、」元気な体でプールに入りましょう。3つのお願い、よろしくお願いします。

体育主任の先生が、プールの使い方について話をしました。

全校の皆さん、おはようございます。

まず始めに、芝根小学校全校のみんながプールに入れるように5、6年生の皆さんがプールを掃除してくれました。ありがとうございました。みんなでお礼を言いましょう。ありがとうございました。

先生からは、プールの使用について、2つのことを話します。

一つ目は、安全です。安全にプールの学習をしましょう。

- ①プールサイドでは走らない。
- ②飛びこみは禁止です。飛びこみ台の上にはのぼってはいけません。

二つ目は、楽しくプールの学習をしようです。楽しくプールの学習をするためには、「今年度はここまで泳げるようになる！」と自分の目標を決めてプールの学習に取り組むことです。ライバルは自分の心（気持ち）です。

それでは、安全に、楽しく、プールの学習に取り組みましょう。

これで、先生の話が終わりにします。