

**プールが始まります！**

6月下旬から水泳学習が始まります！ルールを守って安全に！

プールでの学習は楽しいですが、水の中での活動は普段よりも体力を消耗します。安全に学習を進めるためにも朝の体調チェック、検温カード記入はいつも以上に丁寧に行い、必ず保護者のかたに確認をしてもらってください。



以下のことを事前にチェックしておきましょう。

 目・鼻・耳の病気がある人は、 病院で相談しておく	 前日の夜は早めに寝て、 十分な睡眠をとる	 爪を切っておく	 耳の掃除をしておく
---	---	---	--

熱中症に注意！

暑くなってくると熱中症が心配です。予防・応急処置も知っておきましょう。

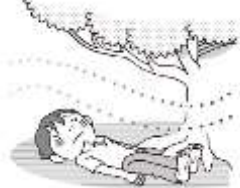
【熱中症にならないために】熱中症は予防できます！

 十分な睡眠をとる	 3食バランスよく	 こまめに水分補給	 時々涼しい所で休憩	 外では帽子
---	---	---	--	--

【こんな症状があれば熱中症かも…】

 立ちくらみ	 頭痛	 吐き気	 高体温	 こむら返り
--	---	--	---	--

【応急処置】 早い対応が必要です！体調が悪いときは無理せず近くの人に伝えましょう！

 水分や塩分を補給する	 涼しい場所で 横になって休む	 首・脇・足の付け根を 冷やす	 意識がない場合は 救急車を呼ぶ
---	---	--	--

