



保健だより

令和8年6月24日
渋谷区立原宿外苑中学校
養護教諭 山内花菜

🌸水泳の授業が始まりました！

体育では水泳の授業が始まっています。暑くなってきたので、プールに入れるのが待ち遠しい子も多いのではないのでしょうか？水泳は楽しい反面、気を付けなければならないこともいくつかあります。授業開始の前に、以下の注意点を一緒にチェックしましょう！

プールの前

- ・手足の爪は切る。
- ➡自分も周りもケガをさせないよう、爪は短く切りましょう ✨
- ・発熱、せき、のどの痛み、下痢、強い疲労がある日は参加できません！
- ・のどが渇く前からこまめに水分補給をする。
- ➡授業前後に一口ずつ水分をとりましょう 💧
- ・かゆみや湿疹など肌トラブルは早めに相談する。



プールの後

- ・体をよく拭いて冷やさない。
- ➡体調を崩さないよう、すぐに乾いた服に着替えましょう 🧺
- ・耳に水が入ったら頭を傾けて軽く出す。
- ➡耳痛や聴こえの違和感が続く場合は、無理をせず保健室や病院へ行きましょう！

🌸健康診断、無事終了しました！

みなさんの協力のおかげで、春の健康診断が終了しました！ありがとうございました 😊
これから結果のお知らせを配布するので、必要があれば早めに病院を受診してください！
安心して、元気に学校生活を送ることができるよう、よろしくお願いします♪

新学期が始まって3か月、どのような気持ちで過ごしているのでしょうか？

私は毎日とっても元気な皆さんにたくさんの幸せをもらっています 😊

もし何か健康のことで困ることがあれば、いつでも相談しに来てくださいね 🌸

頑張っていることや、好きなことについてもたくさんお話を聞かせてください！

皆さんとお話できるのを楽しみにしています♪