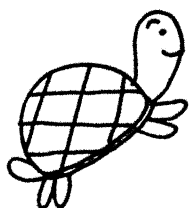




水泳学習が 始まります

水泳は全身運動で、心身の発育にとってもよいものです。

でも、水の中での運動です。体の準備、道具の準備、そして心の準備も大切です。



前日までの準備

チェック
しよう



爪は切ってありますか？



耳のそうじはしましたか？



キャップやゴーグルはありますか？*

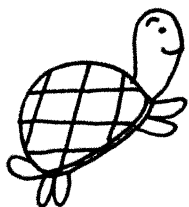


目・耳・鼻・皮膚の病気は治っていますか？**



*ゴーグルは塩素から目を守るために必ずしましょう。

**健康診断で受診勧告をもらった人は治療が済んでから参加します。



当日のチェック



睡眠不足ではないですか？



朝ごはんを食べましたか？

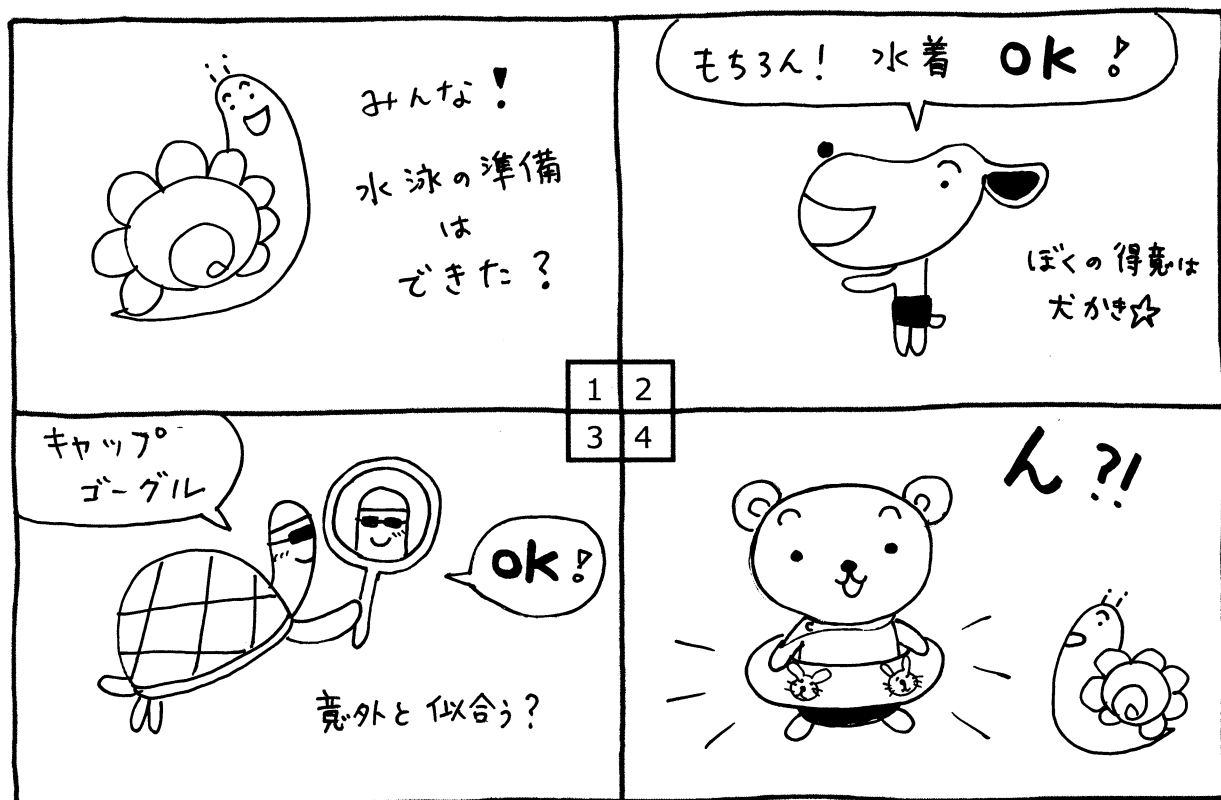


熱はありませんか？



調子の悪いところはありませんか？

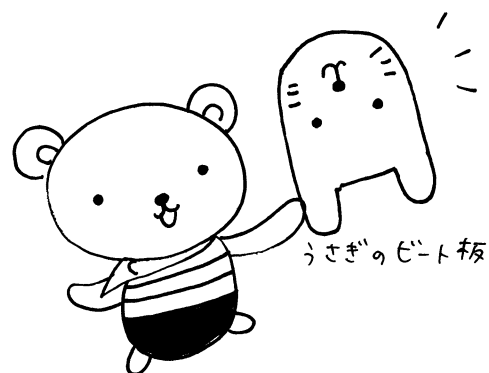




睡眠不足や**朝食抜き**で水泳をすると、

事故になる確率が高くなります。

安全に楽しく参加できるよう、万全の体調で
ない時は参加を見合わせましょう。



これなら どうだろう?!

