



水泳学習が始まります!!



『1メートルは いちめい 一命とる』という言葉聞いたことがありますか?

工事の現場や大工さんの職場でよく使われるフレーズで、1メートルという高さでも命を落とすことがありうるという意味です。人間、誰しも高いところや危険なところでは細心の注意を払って行動します。しかし、低いところでは気がゆるみ、油断してしまいます。その油断が大きな事故につながります。

輪中のプールの深さは、深いところで1.4メートル。たとえ足が届く深さでも、溺れることがあります。油断は禁物。「ちょっとくらい大丈夫...」はありません。

以下のことを必ず守って、安全に学習しましょう。

前日は早めに寝る

寝不足は体調不良や事故につながります。



準備運動をしっかりとやる

全身の筋肉をほぐし、心臓や肺がきちんと働けるようにします。



ふざけない!

先生の話を聞き、ルールを守って、安全に!!!

体調が悪いときはすぐに先生に伝える

水泳のある日の朝と、水泳中は自分の体調に注意しましょう。無理は絶対にしないこと。

。。。プールに入る前にチェック 安全第一! 。。。

体調はいいですか?

手と足の爪は切ってますか?

安全に学習できますか?

夏が近づいてきました!!

早めの熱中症対策を!!



熱中症対策の一つに「しよわつ じんか暑熱順化」があります。くり返して暑さに当たっていると、だんだん体質が変化してきて、強い暑さに耐えられる体になります。体が暑さに慣れてくると、汗が早く、大量に出るようになり、熱を逃す能力がアップします。このように暑さに慣れてくると暑熱順化といいます。今から少しずつ暑さに慣れて、熱中症にならない体をつくってしまおう!!

暑さに
慣れるために

軽い運動から始め、だんだん時間や内容を増やす。



エアコンを使いすぎない。



お風呂(湯ぶね)につかる

