



プールがはじまりました

楽しみにしていた水泳がくしゅうがはじまりました。
水泳はからだ全体をつかう運動で、筋肉をいきしめ、水によって
皮がしげきされて、まるで冷水まっさつをしているのと同じような
効果があり、からだをきたえるのに、とてもよいスポーツです。

けれども・・・ひとつまちがえは**いのち**。にも
かわわるきけんもあるのです。

安全で楽しい水泳がくしゅうができるよう、ちゅういをしっかりと
まもりましょう。

また、およいだあとは、からだがかがれています。おうちにか
えたら、からだをやすめて、夜はぐっすりねむりましょう。

手あらい・うがいがんばり週間

7月6日(月)から7月10日(金)

- じょうずな手あらい
水でぬらしただけで手をあらったと思っている人はいませんが。
水だけの手あらいでは細菌がひえてしまうことがあります。
せっけんをつかって30秒くらいあらいましょう。

- ① 水あらい ② せっけん ③ すすぎ ④ きれいなハンカチでふく。



流水でぬらした
よごれをおとす。



せっけんを
よくあわだて
こする。



流水であわを
あらいなす。



水分をしっかり
とる。

- じょうずなうがい
うがいの効果は、のどや口の中の細菌などをとりのぞくことと
のどを強くしてウイルスに対する抵抗力を高めることです。

- ① 口に水をふくみ、口の中をあらう。
② ふくんだ水で、のどを5～10秒くらいうがいする。
③ これを3回ほどくりかえす。

