

水泳指導健康観察カード

年 組	氏名	緊急連絡先氏名・TEL・(続柄)
		- - ()

観察事項	実施日	/	/	/	/	/	/
1 朝の体温を記入してください 平熱 (°C)		°C	°C	°C	°C	°C	°C
2 朝食はきちんと摂ったか (きちんと摂っていれば○)							
3 体調はよいか (発熱・頭痛・腹痛 睡眠不足等がなければ○)							
4 目・耳・鼻・のどに異常はないか (痛みなどがなければ○)							
5 体に外傷はないか (けががなければ○)							
6 その他、体に異常はないか (特に異常がなければ○)							
7 保護者の判定 ○参加 ×見学							
保護者印 (サイン可)							
指導者印 (サイン可)							

※ 1 …朝に計った体温を記入してください。

2～6 …各項目で異常がない場合は○、異常がある場合(例えば風邪を引いている等)は×を記入してください。

7 …保護者が水泳学習に参加できると判断した場合は○、見学させると判断した場合は×を記入してください。

保護者印の欄には、必ず保護者の方が押印してください。(サインでも可) 「記入漏れ」や「カード忘れ」があった場合は、水泳指導に参加できません。

水泳の授業の時のやくそく

- 水泳のある日は・・・
 - 前日は睡眠をよくとり、つめを切っておきましょう。
 - 健康観察カードや水泳道具を忘れないようにしましょう。（見学になります。）
- プールに入る時は・・・
 - 着がえの時に、ヘアピンはとりはずし、トイレに行っておきましょう。
 - 準備運動はしっかりやりましょう。大きな事故につながります。
 - 水の中に入るときは、心臓に遠い部分から水をかけ、ゆっくり静かに入りましょう。
- 授業中は・・・
 - 先生が話をしているときは、話をせずに注意や説明をよく聞きましょう。
 - プールサイドで走ったり、飛び込んだり、水中で悪ふざけをしたりするのはやめましょう。
 - 水泳の途中でトイレに行ったら、必ずシャワーで体を流しましょう。
 - 具合が悪くなったら、すぐに近くの先生や友達に伝えましょう。
- プールが終わったら・・・
 - シャワーは水泳キャップを取って髪や体をよく洗いましょう。
 - 教室に帰る時は、よくふいてから帰りましょう。
 - 水泳が終わった後でも、何か体に異常を感じたらすぐに先生に連絡しましょう。

