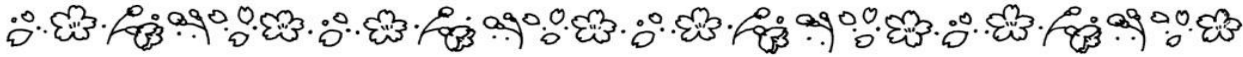


第二小学校だより2

2023^{ねん}年
6月1^{がつ}日^{にち}

PAGBABALITA SA MABABANG PAARALAN NG DAINI BLG. 2



がっこうすいえい 学校水泳について TUNGKOL SA PAGLANGOY SA POOL NG PAARALAN

暑い日が続き夏の訪れを感じる今日この頃です。今年も水泳の季節がやってきました。新型コロナウイルスにつきま
しては、規制は緩和されたもののまだ完全に以前の状況に戻ったわけではありません。着替えに使用する部屋の換気等
には十分気を付けていきます。

Patuloy na ang papainit na panahon at nararamdaman na ang ang pagdating ng tag-araw.
Panahon na ng paglangoy sa pool ng paaralan. Bagamat pinaluwag na ang paghihigpit sa bagong
coronaa virus ay hindi pa rin ito ganap na nakakabalik sa dating sitwasyon. Ang paaralan ay
magsasagawan ng pag-iingat tulad ng bentilasyon ng silid na gagamitin para sa pagpapalit ng damit.



保護者の皆様には準備等お世話をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

Hinihiling lamang namin ang inyong pang-unawa at kooperasyon.

準備 PAGHAHANDA

- ① 持ち物には名前を書いておく。(下着やくつ下も)
Sulatan ng pangalan ang lahat ng mga dadalhing gamit (Gayundin ang kasuotang panloob at medyas).
- ② つめは短く切って、耳そうじもしておく。
Gupitin ang mga kuko at linisin ang mga tainga.
- ③ 健康観察をしっかり行い家の人に朝の体温と参加状況を記入してもらう。※必ずサインか印をもらう。
Suriin ang kalagayan ng kalusugan at hilingin sa kasama sa bahay na sukatin ang temperature ng katawan sa umaga at sulatan ang pahintulot sa pakikilahok ※Pakiusap lamang na pimahan o lagyan ng hanko.

着替えるとき SA PAGPAPALIT NG KASUOTAN

- ① 決められた部屋で着替える。
Magpalit ng kasuotan sa itinalagang silid.
- ② 服はきちんと自分のバッグに入れ、決められた場所に置く。
Ilagay ng maayos ang mga damit sa sariling bag at ilagay sa itinalagang lugar.
- ③ 着替える前にトイレに行っておく。
Magpunta sa banyo bago magpalit ng damit.
- ④ ヘアピンなど金属類や、ばんそうこうはとる。
Hubarin ang mga metal na bagay tulad ng hairpins at alisin ang plaster o bandage.

プールに入る前 BAGO PUMASOK SA POOL

- ① 準備運動をしっかりと行う。
Magsagawa ng ehersisyo para sa preparasyon.
- ② シャワーをあびるときは、帽子をとる。
Tanggalin ang sombrero sa pagliligo o paglilinis ng katawan.
- ③ シャワーで汗をしっかりと流す。
Hugasan mabuti ang pawis sa pagbabanlaw ng katawan.

水泳中 SA ORAS NG PAGLALANGOY

- ① 先生の言うことやきまりをしっかりと守り、悪ふざけやいたずら、自分勝手な行動をしない。
Mangyaring sundin ang tagubilin at tuntunin ng nakatalagang guro, huwag gumawa ng mga kalokohan, huwag kumilos ng bagay sa sariling desisyon kung hindi kinakailangan.
- ② プールの中では、必ず水泳帽をかぶる。※水泳帽の中に髪を入れやすくするためゴムで髪をまとめてよい。
Panatilihing lagging nakasuot ng swimming cap sa loob ng pool ng paaralan. Mangyari lamang na itali ang buhok at ipasok sa loob ng swimming cap.
- ③ 水に入るときはゆっくり入る。※飛び込み厳禁
Lumusong ng dahan-dahan sa tubig, ※Mahigpit na pinagbabawal ang pag-diving o pagtalon sa tubig.
- ④ プールサイドでは絶対走らない。
Huwag tumakbo sa paligid ng pool.
- ⑤ 体調が悪くなったときは、必ず近くの先生に言う。
Kung biglaang sumama ang pakiramdam, mangyari lamang sabahin sa pinakamalapit na guro.
- ⑥ 水泳中トイレに行ったときは、必ずシャワーで体をていねいに洗ってから、プールに入る。
Sa pagkakataon na kailangang pumunta sa palikuran habang nasa languyan, siguraduhin lamang na hugasang mabuti ang katawan sa paliguan bago pumasok sa pool ng paaralan.

プールからあがったら SA PAG-AHON SA POOL

- ① 使ったものは、きちんと後かたづけをする。
Pagkatapos ay iligpit ng maayos ang lahat ng ginamit na gamit.
- ② 耳の中の水をきちんと出す。
Alisin ng maayos ang tubig na pumasok sa tainga.
- ③ 整理運動をする。
Maayos na mag-ehersisyo.
- ④ シャワーで、頭・体をよく洗う。
Hugasan ng maayos ang ulo at katawan sa paliligo.
- ⑤ 体の水をふきとってから、着替えの部屋に入る。
Pagkatapos na punasan ang tubig sa katawan, pumasok sa silid ng palitan ng damit.
- ⑥ タオルの貸し借りは、絶対しない。
Hindi pinapayagan ang pagheheraman ng tuwalya.

こんなときは、泳いではいけません HINDI PINAPAYAGAN NA LUMANGOY SA GANITONG PAGKAKATAON

① 目、耳、鼻、のど、皮ふに病気のあるとき。

Sa pagkakataon ma mayroon na sakit sa mata, tainga, ilong, lalamunan, balat at iba pa.

② 頭やおなかが痛いとき、げりのとき。

Sa pagkakataon na sumasakit ang ulo, sumasakit ang tiyan o pagtatae.

③ 頭じらみがあるとき。

Mayroon na kuto sa ulo.

④ 熱があるとき。

Mayroon na lagnat

⑤ ひどいけがをしているとき。 ※出血しているときは、入れません。

Sa pagkakataon na mayroon na malubhang sugat ※Huwag lumusong sa pagkakataon na dumudugo ang sugat.

《実施期間》 [PANAHON NG PAGPAPATUPAD]

6月19日(月)～7月14日(金) ※各学年2時間続きで5回、10時間程度の予定

Hunyo 19 (Lunes) hanggang Hulyo 14 (Biyernes)

※Sa bawat antas ay 5 beses na mayroong 2 oras, na mayroong 10 oras na kabuuan..

《準備物》 [PAGHAHANDA]

【^{かなら}必ずいるもの】 Kailangan na gamit

① 水着・・・華美にならないもの

Mga damit panlangoy・・・mga bagay na hindi magarbo

② 水泳帽 Swimming cap

③ 水泳カード・・・後日配付します

Swimming card・・・Ipamamahagi sa ibang araw

④ タオル2枚 2 Towel

⑤ 水泳用のカバン

Bag para sa gamit sa paglangoy

【^{ひつよう}^{ひと}必要な人】 May kailangan lamang

⑥ ゴーグル Goggles

⑦ ラッシュガード・・・なるべくフードのないものが望ましい

Rash gurad・・・ Hindi kinakailangan ang mayroon na hood.

※①～③を忘れた時には、水泳はできません。

Hindi pinapayagan na lumangoy ang mga nakalimutan ang mula ①～③.

※③の水泳カードについては持っていますが、「目付なし」、「目付まちがい」、「サイン・押印なし」の場合は水泳はできません。正確に記入をお願いします。

③Mayroon mang dala ng swimming card, hindi pinapayagan na lumangoy sa pagkakataon na “walang petsa”, “maling petsa” at walang pima/hanko. Pakiusap lamang na punan ng tama.

※①水着の名札については、新たに付けていただかなくて結構です。持ち主がわかるように、タグ等どこかに名前は記入してください。

Hindi kinakailangan na maglagay ng bagong name tag sa swimsuit. Ilagay lamang ang pangalan sa isang lugar na maaring magkaroon ng pagkakakinlan ng gamit.

※水泳帽はお持ちのものを使ってください。今後、古くなったりサイズが合わなくなったりして新たに購入される場合は、色の指定はありません。

Pakiusap lamang na magdala ng sariling swiming cap. Sa hinaharap, sa pagkakataon na kinakailangan na bumili dahil sa kalumaan o hindi na kasya ang sukat, hindi na kinakailangan na tukuyin ang kulay.

※④のタオルは、体をふくタオルと、下が濡れないように床に敷くタオルです。

Sa bilang ④ tungkol sa tuwalya, kinakailangan na magdala ng 2 towel. Isa para sa pamunas ng katawan at isa para sa panapin sa paa upang hindi mabasa ang sahig.

《その他》 [AT IBA PA]

- ・水泳カードは、必ず保護者が記入してください。

Pakiusap lamang na punan ng magulang o tagapag-alaga ang swimming card.

- ・晴れていても、気温や水温が低い場合、逆に気温が高すぎる場合は中止になることがあります。また、朝雨が降っていても、雨があがれば実施することもあります。水泳のある日には、天候に関係なく水泳の準備物を持たせてください。

Maaring magkaroon ng pagkansela kahit na mayroon na maaraw na panahon sa kadahilanan ng maaring mayroong mababang temperature ng tubig o mayroong masyadong mataas na temperature ng tubig. Gayundin, kahit na magkaroon ng pag-ulan sa umaga ay maaaring isagawa ang paglangoy sa pagkakataon na huminto ang ulan. Sa mga araw na itinakda na mayroong paglangoy sa pool ng paaralan, dalhin lamang ang inihandang gamit sa paglangoy anumang lagay ng panahon.