

プール水泳のきまり

紀の川市立麻生津小学校

今年は3年ぶりに水泳ができるようになりました。前回から間があいてしまいましたが、少しでも長い距離を少しでも速く泳げるようになりましょう。みんなで安全に水泳ができるように、次の約束を守りましょう。

1 水泳の大切さ

- (1) ひふを強めて、かぜにかかりにくくする。
- (2) つりあいのとれた体をつくる。
- (3) 水をこわがらず、水の事故から自分を守る。

2 泳いではいけない人

- (1) 心臓、腎臓に病気があり、お医者さんから水泳を止められている人。
- (2) 目・耳・鼻に病気があり、お医者さんから水泳を止められている人。
- (3) 熱、頭痛、腹痛などがあるときや下痢をしている人。
- (4) その他、寝不足やつかれていたりするときなど体の調子の良くない人。

3 泳いではいけないとき

- (1) 学校で決められた時間以外。
- (2) 雨や雷の日、気温・水温の低い日。
- (3) 食事のすぐあとや、おなかがすいているとき。
- (4) はげしい運動をしたすぐあとなどつかれていたりするときや、体の調子が悪いとき。

4 プールにはいる前

- (1) 朝の健康観察をお家で必ずする。
- (2) トイレはすませておく。
- (3) 更衣室では人との距離をあけて、マスクをつけて無言できかえる。きがえた服は袋に入れて、決められた場所におく。
- (4) はいてきたものは、決められた場所にそろえておく。
- (5) マスクはシャワーを浴びる直前までつけておく。外したら、マスクケースに入れて、タオルといっしょにおいておく。
- (6) シャワーでは、体全体をよく洗う。
- (7) しっかりと準備体操をする。
- (8) 先生の指示を聞いてからプールに入る。

5 水泳中について

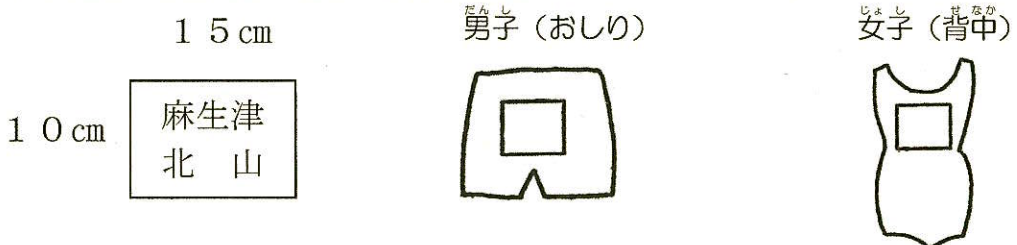
- (1) プールにはいるときは、体のはしから水をかけ少しずつ体を水にならしておく。
- (2) プールサイドでは、走ったり、ふざけたり、無駄な会話はしない。
- (3) 先生の話をよく聞き、約束を守る。
- (4) 順番に並ぶときは、前の人と間隔をあける。
- (5) 水の中では、おぼれたまねなどふざけたことをしない。
- (6) 水泳中に体の調子が悪くなったら、近くにいる先生が友達にすぐに言う。
- (7) プールの中で鼻をかんだり、つばをはいたりしない。
- (8) 飛びこみの入水はぜったいにしない。
- (9) おぼれかけた人を見たら、大声で助けを求める。

6 プールから出た後

- (1) すぐに人数を調べられるように、すばやくならぶ。
- (2) 整理運動をきちんとする。
- (3) プールに忘れ物がないかどうかよく確かめる。
- (4) シャワーでは、ぼうしをとりきれいに体全体を洗う。
- (5) 耳の水を出しておく。
- (6) 体の水をよくふきとってから、マスクをつけて、服にきがえる。

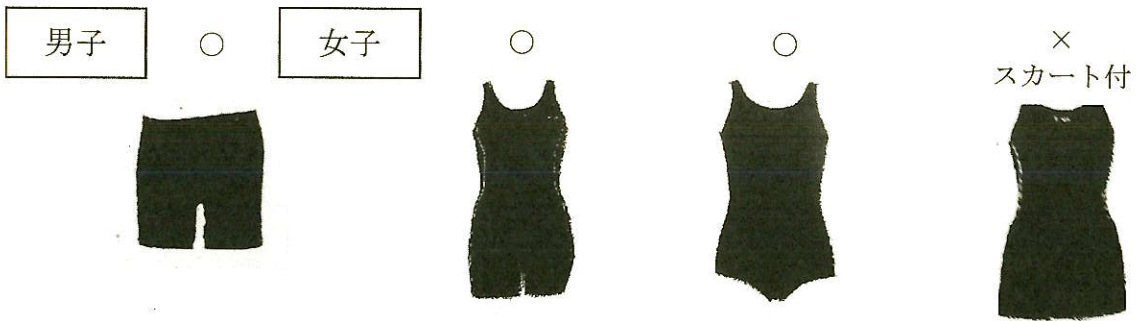
7 その他の注意

- (1) 水着は黒か紺のスクール水着。
- (2) 自分の持ち物すべてに名前をはっきりと書く。
- (3) タオルや水泳帽(白色)、くし、目薬など自分の物を人に貸したり、人から借りたりしない。
- (4) すいみんをきちんととり、朝ごはんは必ず食べてくる。
- (5) 学校でプール水泳があった日は、市民プールへは行かない。
- (6) 学校で決められた以外の場所(池、川、用水路など)では泳がない。
- (7) 名ふだは下の絵を参考にしてつけること。



- (8) 水着のズボン丈は男女ともに、ひざより下にならないものを使う。
- (9) 女子は上下セパレートでも可。名ふだは男子と同様におしりに付ける。
- (10) 女子はスカートなどのそうしょくがついているものは、使わない。

(11) 水着は下の絵を参考にしましょう。



*ぼうしや水着を忘れたら、泳げません。忘れないように注意しよう。

*ぼうしにもマジックで名前を書いておこう！

(12) ゴーグルを使用する場合は、事前に担任に知らせる。また、長さの調整や使用方法を家で十分に知っておきましょう。

(13) 水泳帽の付けるとき、髪の毛はできるだけ中に入れるようにしましょう。

(14) 事情がある児童のラッシュガードの使用は担任にご相談ください。

(14) ビーチサンダル(クロックスはOK)を持ってきてください。