

水泳のきまり



☆安全で楽しい水泳学習のために、次の注意や約束を守ってください。

プールに入る前に

- ① すいみんとえいようをしっかりとりましょう。水着などに名前をしっかりと書きましょう。
- ② 健康観察カードを書いてもらい、担任の先生にていしゅつしましょう。
- ③ つめを切り、耳あかをとりましょう。ヘアピンは外し、かみの毛をたばねておきましょう。
- ④ トイレをすませて、おしゃべりをせずに自分で着替えをしましょう。
- ⑤ 病気の人、具合が悪い人は、間をあけて見学しましょう。



プールで

- ① シャワーでは、帽子をとって、頭や体をよく流しましょう。また、足もよく洗いましょう。
- ② 準備体操をしっかりとしましょう。
- ③ プールサイドは絶対走りません。飛び込みはしません。必要のないおしゃべりをしません。
- ④ プールの中で、おぼれる真似をしたり、友達の足を引っ張ったりしてはいけません。
- ⑤ つば、鼻水などは、排水溝に流してください。
- ⑥ 体の具合が悪くなったら、すぐに先生に言いましょう。



プールから出たら

- ① 人数確認をしましょう。整理運動をしっかりとしましょう。
- ③ シャワーを浴びて、体をよく洗いましょう。
- ④ 髪の毛や体をよく拭いてから、自分で着替えをしましょう。
- ⑤ 水着の始末、片付けをしっかりとやり、忘れ物がないようにしましょう。

