

水泳のこころえ

はしもとしりつおうちょうがっこう
橋本市立応其小学校

今年も楽しい水泳シーズンがやってきました。楽しく安全に泳ぐために、次のことを守りましょう。

1. プールに入る前の日までに

①体の調子を整えておきましょう。

- ・夜は早く寝る。
- ・朝ごはんをしっかり食べる。

②体を清潔にしましょう。

- ・手足のつめを切っておく。
- ・耳をきれいにしておく。

③持ち物に名前を書いておきましょう。

- ・水着 水泳帽子 水泳カード 下着 服 タオル サンダル など

2. プールに入る日

①入るまでに

- ・かぜ、ねづ、げり など、体の調子の悪い人は、おうちの人にその状況を水泳カードに書いてもらい必ず先生に見てもらう。
- ・小便、大便をすませておく。
- ・服はきちんとたたんで整理しておく。

②入るとき

- ・しっかりと準備運動をする。
- ・シャワーで体を洗う。
- ・プールサイドは走らない。
- ・水に入るときは、先生の指示に従って、体をぬらし足から静かに入る。
- ・ヘアをしっかりと確認する。

③入っているとき

- ・勝手に泳がず、先生の合図や注意にしたがう。
- ・気分が悪くなったら先生にすぐに言って、プールサイドに上がる。
- ・ペアの様子がおかしい時は、すぐに先生に知らせる。
- ・悪ふざけをしない。
- ・走って飛び込まない。おぼれたまねをしない。プールサイドを走らない。
- ・途中でトイレに行ったら、必ずシャワーで体を洗ってからプールに入る。
- ・プールから出る合図があれば、早く出て並ぶ。

④出た後

- ・整理運動をしっかりする。
- ・シャワーで頭と体をしっかり洗う。
- ・体をしっかりふく。
- ・ぬれた足でろうかや階段を走らない。
- ・ペアの安全を確認する。

3. その他

- ①健康の様子についてお医者さんや家の人、先生とよく相談してから泳ぐ。
- ②水泳カードを必ず出し、その日の体調を先生に知らせる。