

## すいえい ～水泳のきまり～

※楽しい水泳学習にするために、次の注意や約束を守りましょう。

### 【プールに入る前に】

1. トイレをすませておきましょう。
2. 着替えをして、ぬいだものは、きちんとたたんでおきましょう。見学の人は体操服を着ましょう。
3. プールの行き帰り、バスタオルから手を出すようにしましょう。
4. 熱のある人、気分が悪い人は、泳ぐのをやめましょう。
5. つめを切る、鼻をかむ、耳あかをとるなど、体をせいけつにしておきましょう。
6. ヘアピンをはずし、かみの毛はたばねておきましょう。
7. シャワーでは、帽子をとって、全身をしっかりと洗いましょう。
8. 準備体操はしっかりとしましょう。
9. プールの水がよごれますので、日焼け止めクリームなどは、ぬってこないようにしましょう。



### 【プールで】

1. 先生の指示で体をぬらし、静かに後ろ向きに水に入りましょう。
2. プールサイドは、絶対に走ってはいけません。
3. 鼻水、つばなどは、オーバーフローに出して水をかけて流しましょう。
4. 先生の指示やふえの合図をしっかりと聞きましょう。
5. 水の中にとびこんではいけません。
6. 人とのきよりを保って、整列して入水しましょう。
7. おぼれるまねをしたり、ふざけたりしないようにしましょう。
8. ひざしの強い時は、ときどき頭に水をかけたり顔を濡らしたりしましょう。
9. 体の具合が悪くなったら、すぐに先生に言いましょう。  
また、近くにいる友だちの具合がおかしい時も言いましょう。
10. トイレに行きたくなったら、先生に言ってから行きましょう。  
帰りには、必ず腰から下をよく洗い、もどったことを先生に言いましょう。
11. 見学する人は、手や足をプールの中に入れてないようにしましょう。  
見学の席から友だちの泳ぎを見て学習をしましょう。

### 【プールから出たら】

1. 整理体操をしっかりとしましょう。
2. シャワーで体をよく洗いましょう。
3. 校舎内に入る時は、頭・体・足をしっかりとふきましょう。  
また、ろうかや階段は走らないようにしましょう。
4. プールのあとすぐに、冷たいお茶を飲まないようにしましょう。
5. 着替えるときは、ビニールシートをしいて、床がぬれないようにしましょう。

