

1

めがね 眼鏡

眼鏡なしでできる種目では眼鏡を外しましょう。眼鏡を着用する場合は、運動中に外れないよう工夫をしてください。

2

かみけ 髪の毛

長い髪(肩にかかる長さ)はケガを防ぐために装飾のないゴムで結びましょう。束ねるときに、カチューシャやヘアピンなどは、使いません。

3

たいいくぎ 体育着シャツ(白)

縦5cm×横8cmの白い布に記名をし、前身頃左側に縫い付けてください。(半袖でも長袖でも可)

4

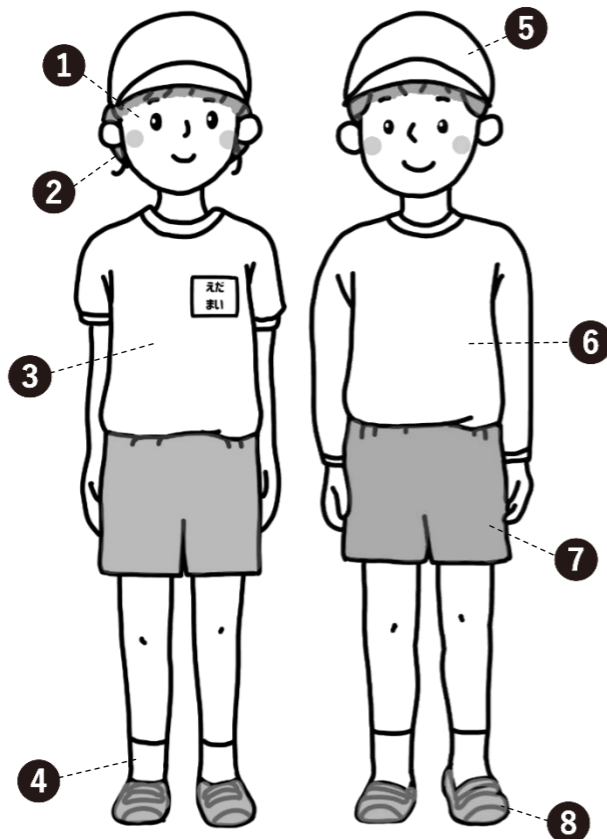
くつした 靴下や靴

運動に適したものを着用しましょう。ケガをしたときにすぐに処置できるように、タイツやスパッツは着用しません。

* 肌着

はだぎ 肌着

着用する場合は、袖口や首元から出ないものにし、気候に応じて、替えの肌着を用意しましょう。



運動系のクラブ活動時と同様です。

5

あかしらぼうし 赤白帽子

表か裏に記名をし、あごひも(ゴム)をつけましょう。

6

とうき(寒いとき)の上着

体育着の上からトレーナーを着用してもよいです。朝着てきたものではなく、運動時の上着に適したものを体育専用として体育着袋に入れてください。(フード・チャック・ポケットが付いているものや、手が隠れるほど大きいものは着用できません。)

7

ハーフパンツ(紺)

体育着シャツは、ハーフパンツの中に入れます。ハーフパンツ内側のタグなどに記名してください。

8

てあし 手足

手足の爪は、短く切っておきます。ミサンガやアクセサリなどの装飾品は身に付けません。

みずあそ すいえいうんどう 水遊び・水泳運動

1

ゴーグル

自分で着脱・調整ができるようにしておいてください。

*低学年の水遊びでは、水に慣れ親しむため、ゴーグルなしで水中に顔をつけたり、水中で目をあけたりすることがあります。アレルギー等でゴーグルを外せない場合は、事前にお知らせください。

2

かみけ 髪の毛

水泳帽の中に髪の毛を入れます。長い髪は、髪の毛を水泳帽にまとめて入れられるよう、装飾のないゴムで結んでください。

3

みずぎ 水着

色は黒や紺色系統で、肌と密着しているスクールタイプの水着を着用します。(お腹の出ないセパレートタイプの場合、ひもは水着の中にしまいましょう。) 縦5cm×横8cmの白い布に記名をし、左足の付け根または胸の辺りに縫い付けてください。

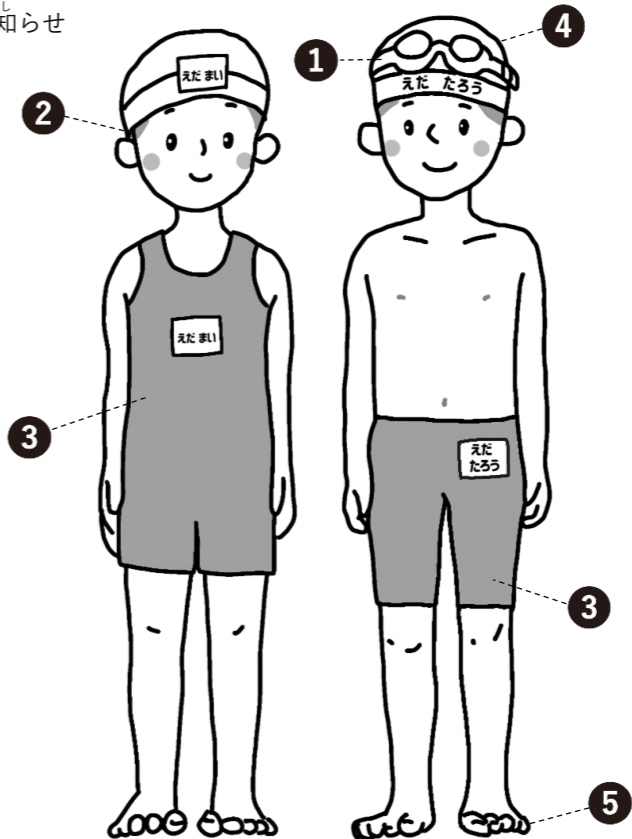
*スイミングクラブのロゴの入ったものや、フリルスカート付きのものはご遠慮ください。

4

すいえいぼうし 水泳帽

おでこの部分に、記名してください。(直接書いても、名前を書いた布を縫い付けてもどちらでもよいです。)水泳帽の色は、現在の学年によって分けをし、卒業するまで同一の帽子を使用します。

Table with 7 columns: 令和5年度, 1年生, 2年生, 3年生, 4年生, 5年生, 6年生. Rows: 色, 白, 赤, 黄, 橙, 緑, 紺.



* ラッシュガード

ラッシュガード

着用する場合は、華美なデザインのは避け、フードやチャックの付いていないものを用意しましょう。また、水着と同様の記名(胸の辺り)が必要になります。

5

てあし 手足

手足の爪は、短く切っておきます。ミサンガやアクセサリなどの装飾品は身に付けません。

- 絆創膏は、学習中にはがれてしまうことがあるため、衛生管理上、貼ったまま水遊び・水泳運動に参加することはできません。(防水のものも同様) 血や膿等が出ている傷がある場合は、原則として参加できません。
タオルやゴーグルなど、ものの貸し借りはできません。
ヘアピンは、ケガにつながる恐れがあるため外しましょう。
見学者は、体育着を着て、タオルを持参の上プールサイドで見学をします。
その他学習に関する場合は、5月配付予定の「水泳学習のお知らせ」をご覧ください。

- 安全面・衛生面を考慮して、体育学習のときは、必ず体育着・赤白帽子をどちらも着用します。忘れた場合は、見学とします。
体育の見学は、保護者による連絡帳またはロイロノートの「出欠連絡カード」での届け出が原則となります。登校後に体調が悪くなった場合は、養護教諭と相談の上判断します。
見学の際には、体育着には着替えません。
夏場や運動会練習などで、汗をかいたり体育着を頻繁に使用したりする場合は、白いTシャツや、紺や黒のハーフパンツを代わりに持ってきてよいです。

その他、身体的な事情等でご相談がある方は、担任・専任・養護教諭までご連絡ください。