

水泳学習の約束

横浜市立西柴小学校

I プールに入る前

水泳のある日の前日の夜は早く寝るようにしましょう。

※水泳のある日の朝は、次のことに気をつけましょう。

きちんと朝ごはんを食べましょう。(カードに記入する)

食べた後にすぐ走ったり、激しい運動をしたりしないようにしましょう。

水泳カードに記入もれがないようにしましょう。

※体はいつもきれいにしておきましょう。

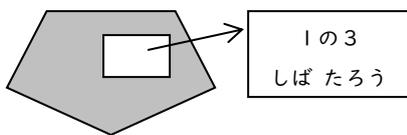
耳あかをとっておきましょう。

手足のつめをよく切って、よく洗いおきましょう。

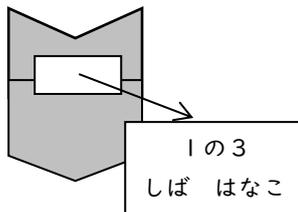
体全体をきれいにし、特に髪は短めに清潔にしておきましょう。

絆創膏やヘアピン、ミサガ等は、手や足につけて泳ぎません。

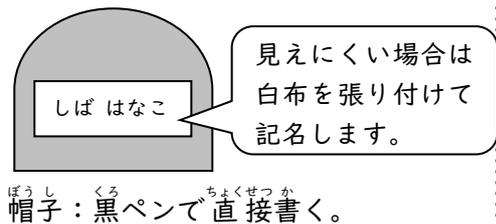
水着やバスタオル、水泳帽、ビーチサンダル、手さげなどには名前を書いておきましょう。



男子：5×10cm ぐらいの白布に
記名して左横に縫い付ける。



女子：5×12cm ぐらいの白布に記名して前に縫い付ける。



帽子：黒ペンで直接書く。

水着は、使ったその日のうちに持って帰って洗濯します。また、必ず学校に来てから着替えます。家から着てきてはいけません。

水着に着替える前には必ずトイレに行きましょう。また、鼻もかんでおきましょう。

※次のようなときには、水泳学習に参加できません。

何となく元気のでないとき。

特別体がだるいとき。

気分が悪く、食欲のないとき。

風邪気味のとき。

おなかの具合が悪いとき。

熱があるとき。

悪い病気が身のまわりではやっているとき。

目、耳、皮膚など病気がでたとき。

家の人から水泳学習を止められたとき。

大きなけがをしているとき。

2 プールに入る時

※必ず先生の指示に従って、次のように行動しましょう。

□水泳カードを朝から出し、健康観察を受けます。

□準備体操をきちんと行いましょう。

□足洗い場とシャワーを^{とお}って、体を^{あら}い、清潔にしてください。

(特におしり、顔、手足など)

□頭、胸をよくぬらし、先生の指示で静かに水の中に入ります。

□待っている間は体育すわりで待ち、プールサイドの黄色のところに入らないようにします。

3 プールの中で

□トイレに行きたくなったら、必ず先生に言ってから行きます。トイレから帰ってきたら、また足洗い場、シャワーを^{とお}って体をきれいに洗ってからもどりましょう。

□プールの中で鼻をかんだり、つばをはいたりしません。したいときは、プールの横の黄色いところにあるみぞに出し、水をかけて流しましょう。

□気分が悪くなったらすぐに先生に言いましょう。

□顔に水がついていても手でふかず、目をパチパチするだけにしましょう。

(目をこすらない)

□目や耳に水が入ったら、先生に習ったとおりにしましょう。

□プールから出る合図を聞いたなら、すぐに出るようにしましょう。また、出たときにはバデューを組んでいる相手を^{かくにん}し、顔色や唇の色などを^{かんさつ}しましょう。

□勝手にプールに飛び込んだり、プールサイドを走ったりしないようにしましょう。

4 プールからでた後

□シャワーで体をこするようにして洗い流しましょう。

□耳の中から足の指先まで、体全体をよくふきましょう。

□水着は家に持ち帰って必ず洗濯し、よく干しておきましょう。

5 見学する時

□必ず赤白帽子をかぶり、決められた場所で見学しましょう。

□授業には見学することで参加します。学習内容をよく見ておきましょう。