

2022 年水泳のきまり

枚方市立津田小学校

- ^{からだ ちょうし わる とき} 体の調子が悪い時は、^{はい} プールに入らない。(見学をします。)
 - ^{かつどうちゆう} 活動中はマスクを着けないので、^{き が じゆぎよう とき ぜったい} 着替えや授業の時は絶対にしゃべらない。
 - ^{みず はい まえ} 水に入る前
 - ① ^い トイレに行く。
 - ② ^{からだ} 体をしっかりあらう。
- 
- 
- ^{いどう とき くち あ} マスクをせずに移動する時は、口にタオルを当てる。
 - ^{なら とき てきせつ かんかく せんせい し じ したが} プールサイドに並ぶ時は、適切な間隔をあける。(先生の指示に従う。)
 - ^{ふたりぐ あんぜんかくにん} 二人組みをつくって安全確認をする。(バディ) ※手はつながない
 - ^{うんどう せいりうんどう かなら} じゅんぴ運動、整理運動を必ずする。
 - ^{すいえい ぼうし かなら ひと じぶん れんしゆう} 水泳の帽子を必ずかぶる。(ゴーグルをつける人は、自分でつけられるよう練習しておく。)
 - ^{みず はい とき すわ あし ぶ ー る い かだん すわ} 水に入る時は、プールサイドに座り、(足をプール入れて、下段に座る)
^{あし うで かお あたま せなか おね はら じゆん からだ すこ うし む はい} 足、腕、顔、頭、背中、胸・腹の順に体を少しずつぬらし、後ろ向きでゆっくり入る。
 - ^{あぶ とき とも み おお こえ ちか ひと} 危ない時や、友だちがおぼれているのを見つけたら、大きな声で近くの人をよぶ。
 - プールサイドは走らない。
 - ^{と こ ぜったい} 飛び込みは絶対にしない。
 - ^{とちゆう い かなら からだ} 途中でトイレに行ったあとは、必ず体をあらう。
 - 水泳が終わったら
 - ① ^{ふたりぐ あんぜんかくにん て} 二人組みをつくって安全確認をする。(バディ) ※手はつながない
 - ② ^{みみ みず だ} 耳に水が入っていたら出す。
 - ③ ^{みず ぜんしん えんそ あら なが} きれいな水で全身をあらう。(シャワーで塩素を洗い流す。)
 - ^{きかいしつ はい} 機械室には入らない。
 - ^{みずぎ ぼうし かならなまえ ばあい はい} 水着や帽子、ラッシュガード、ゴーグルには必ず名前をつける。(ない場合は入れません。)
 - ^{くろいろ こんいろ む じ き なまえ つ} ラッシュガードは黒色または紺色の無地(フードのないもの)を着てもよい。(名前を付ける。)