

水泳学習のきまり

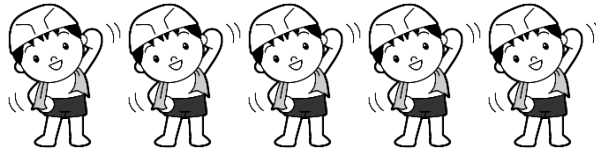
枚方市立津田小学校

- 体からだの調子ちょうしが悪いわる時は、プールはいに入らない。

けんがく
(見学けんがくするときは朝あさに担任だんいんの先生せんせいに連絡帳れんらくちょうを見せまします。)

- 水みずに入る前まえ

① トイレいに行く。



② 体からだをしっかりあろう。

- プールサイドならに並ぶとき時は、適切てきせつな間隔かんかくをあける。(先生せんせいの指示しじに従したがう。)

- 二人組ふたりぐみをつくらあんぜんかくにんって安全確認あんぜんかくにんをする。(バディ)

- じゅんび運動うんどう、整理運動せいりうんどうを必ずかならする。

- 水泳すいえいの帽子ぼうしを必ずかならかぶる。(ゴーグルひとをつける人ひとは、自分じぶんでつけられるよう練習れんしゅうしておく。)

- 水みずに入る時はいは、プールサイドすわに座り、(足あしをプールぶに入れて、下段くだんに座るすわ)

あし うで かお あたま せなか むね はら じゅん からだ すこ うし む はい
足、腕、顔、頭、背中、胸・腹の順うし むに体からだを少しすこずつぬらし、後ろ向きうし むでゆっくり入る。

- 危あぶない時ときや、友だちともがおぼれているのを見つけたら、大きおおな声こえで近ちかくの人ひとをよぶ。

- プールサイドはしは走らない。

- 飛び込みとこは絶対ぜったいにしない。

- 途中とちゅうでトイレいに行ったあかならとは、必ずかなら体からだをあろう。

- 水泳すいえいが終おわったら

① 二人組ふたりぐみをつくらあんぜんかくにんって安全確認あんぜんかくにんをする。(バディ)

② 耳みみに水みずが入だっていたら出だす。

③ きれいな水みずで全身ぜんしんをあろう。(シャワーえんそで塩素あらを洗い流ながす。)

- 機械室きかいしつには入はいらない。

- 水着みずぎや帽子ぼうし、ラッシュガードかならなまえ、ゴーグルばあいには必ずはい名前なまえをつける。(ない場合は入れません。)

- ラッシュガードは黒色くろいろまたは紺色こんいろの無地むじ(フードきのないもの)を着なまえてもよい。(名前なまえを背つ中に付ける。)

- ヘアピンおおや大きな飾りおおのついたヘアゴムおお、ミサンガなどやアクセサリかんりじょう等は安全管理上など、危かんりじょうないのでつけて入水にゆうすいしない。

