

すいえい 水泳のやくそく

みなさんが楽しみにしている水泳が、いよいよ始まります。
楽しく安全な水泳をするために、次のやくそくを一人一人がしっかり守って、少しでも泳ぎが上達するようがんばりましょう。

【1】こんなときは、プールに入れません。

- 1 体の調子が悪い時 体温が高い
げりをしている
目が赤く、目やにが出ている
寝不足で、体がかかっている
うんでいるきずがある
皮ふに異常がある
- 2 忘れ物をした時 水着・水泳帽・タオル・プールカードなど

*プールカードは必ず家の人に書いてもらい、印を押してもらおう事。

【2】プールに入る前にしておくこと

- 1 手足のつめを切る。
- 2 耳あかのそうじをする。
- 3 トイレをすませておく。
- 4 ばんそうこうやヘアースピンをとる。
- 5 ミサガなど、うでや足に身につけているものはとる。

【3】泳ぐ前に注意すること

- 1 準備運動をしっかりする。
- 2 足洗い場、腰洗い場で体のよごれを落とす。
*腰洗い場では、おへそまでつかり、10までゆっくり数える。
- 3 シャワーで足、うで、頭の順に水をかけてきれいに洗う。

【4】プールで注意すること

- 1 先生の指示がある前に勝手に水にさわったり足を入れたりしない。
- 2 ぬれてすべりやすいので、ぜったいに走らない。

【5】泳ぐ時に注意すること

- 1 入水する時は、急に入らず、後ろ向きに静かに入る。
- 2 水の中では、むだなおしゃべりをせず、先生の話をよく聞き、指示にしたがって行動する。
*上がれの合図や、休けい時間などをきちんと守る。
- 3 悪ふざけをしない。(足を引っばる・しずませる・おぼれたまねをする等)
- 4 水泳帽をきちんとかぶる。
- 5 プールの中の薬をいたずらしたり、持っていったりしない。

【6】先生に必ず知らせること

- 1 トイレに行きたくなった時
*行った後は、足・腰洗い場に入り、シャワーをよくあび、また先生に知らせる。
- 2 気分が悪くなったり、おなかがいたくなったり、寒くなった時

【7】水泳が終わってから注意すること

- 1 整理運動をしっかりやる。
- 2 目をよく洗い、うがいをする。
- 3 シャワーで頭や体をよく洗う。
*水泳帽は、必ずぬぐ。