

# すいえい 水泳のやくそく

令和元年6月  
つばたしょうがっこう  
津幡小学校

## いえ 家でしておくこと

- 手足のつめを切ります。
- 耳あかを取ります。
- 水着、帽子、バスタオルには必ず名前を書きます。
- スクール水着など、水着は水泳学習に適したものを選びます。

## およ 泳ぐ前

- ヘアピンや傷バンを取ります。
- 内ばきスックは更衣室の前にならべておきます。
- 用便を済ませてから、着替えをします。
- タオルはタオルかけにかけます。
- 準備運動をしっかりとします。
- シャワーの水で体をよく洗います（心臓から遠いところから洗います）。
- プールサイドは絶対に走りません。
- 足から水に入ります。

## およ 泳いでいるとき

- とびこみはしません。
- つば、たんなどはオーバーフローで水をかけて流します。
- おぼれたまね、ふざけたまねは絶対にしません。
- プールの中でおしっこは絶対にしません。
- とちゅうでトイレに行ったときは、シャワーでもう一度体を洗ってから、入ります。

## およ 泳いだ後

- シャワーでしっかりと体を洗います。
- 更衣室に入る前に、しっかりとタオルで体をふきます。
- 更衣室内では、忘れ物をしません。

## いつも気をつけてほしいこと

- 体の調子の悪い人、傷のある人、病気の方は、プールには入りません。
- 先生からの注意を必ず守ります。
- 水泳帽をかぶって泳ぎます。
- 更衣室へ出入りするときは、体をよくふきましょう。
- プールサイドのかべには近寄りません。

