

あかみしょう 赤見小のプールのきまり

いちのみやしりつあかみしょうがっこう
一宮市立赤見小学校

きまりを守って楽しいプールにしましょう。

- ・ 次の人は泳げません。

- ・ かげをひいている人
- ・ 目の赤い人
- ・ おなかのいたい人
- ・ からだの調子がわるい人
- ・ 頭じらみのいる人



※水泳のある日はおうちの人に「水泳前健康観察カード」を必ず書いてもらいます。
カードを忘れた場合は泳ぐことができません。

家で確かめること

- ・ つめを切り、耳あかをとおいてください。
- ・ かみの毛をきれいにしておいてください。
- ・ 頭じらみの検査をしておいてください。

プールに入る前にすること

- ・ はなをかみ、用便をすませておきます。
- ・ ヘアピン、ばんそうこうをとります。
- ・ ぬいだ服やくつをきちんとそろえておきます。
- ・ 水泳帽をきちんとかぶります。
(かみの毛を水泳帽の中へいれる)
- ・ シャワーは、30ぐらい数えてあびます。
- ・ 準備運動をしっかりと行います。

プールに入るときや入ったときに注意すること

- ・ プールのふちにこしかけ、手・足・頭・胸の順に水をかけ、足からゆっくり入ります。
とびこみはしません。
- ・ プールサイドは走りません。
- ・ おぼれたまねをしたり、ふざけたりしません。
- ・ おしたり、つきおとしたりしません。
- ・ さむく感じたら、水から出て休みましょう。

プールから出るときにすること

- ・ 整理運動をしっかりと行いましょう。
- ・ 耳に入った水を出しましょう。
- ・ シャワーで体をよく洗いましょう。(帽子をとって、かみの毛まで洗いましょう。)
- ・ 体をよくふきましょう。

その他

- ・ 黒色か紺色の水着が望ましいです。女子はセパレートタイプも可とします。
(水泳教室・スイミングスクールなどで使用しているものでもよい。)
- ・ 水泳帽は、1・2年生は全員赤色、3～6年生は全員白色をかぶります。
- ・ ぬれた後、ひもの結び目がほどけず困ることがあります。低学年はひもをゴムに変えるなどしましょう。
- ・ タオルやゴーグル、水泳帽、サンダル、袋、水着用力バン、ラッシュガード(使用する場合)にも名前を書きます。
- ・ 名札の大きさはたて4～5cm、横7～10cmくらいで、油性ペンでしっかり記名します。
名札を付けられない場合は、誰のものか分かるように名前を書きます。

男子 (名札は左ひだりに)



女子 (名札は左むねに)



水泳帽 (名札は前面に)

