

# プール使用上のきまり

熊本市立白山小学校

プールの季節がやってきました。きまりを守って、安全にプール学習をしましょう。

## 泳ぐ前の注意

- 1 水着にきがえるときは、しずかに着替えましょう。
- 2 プールにはいる前に、はなをかみ、トイレをすませましょう。
- 3 ばんそうこうなどをつけている人はとっておきましょう。
- 4 水泳帽は必ずかぶりましょう。髪は水泳帽の中に入れてしまいます。ピンどめなどは危ないのではなくしておきましょう。
- 5 プールまでは上ぐつをはいていき、先生が来るまでプールの入り口で待っておいてください。

## 泳ぐときの注意

- 1 きちんと準備体操をしましょう。
- 2 足あらい、シャワーでしっかり体を洗いましょう。
- 3 プールには先生の指示に従って入りましょう。
- 4 途中でトイレに行った人は、しっかりシャワーを浴びてからプールに入りましょう。
- 5 飛び込みは危険なのでぜったいにしません。
- 6 プールサイドはぜったいに走らないようにしましょう。
- 7 プールの中では、鼻をかんだりつばをはいたりしないようにしましょう。
- 8 ミサンガなどはつけません。

## 泳いだあとの注意

- 1 先生の合図でさっとあがり、人数を確認しましょう。※バディの確認をしましょう。
- 2 整理運動をして、シャワーで体をしっかり洗いましょう。
- 3 耳に水が入ったら、必ず出しておきましょう。
- 4 着替える前に、体をタオルでよく拭きましょう。タオルは体に巻かず、たたんで手に持って教室まで行きます。ろうかに水が落ちないように気をつけましょう。
- 5 ぬれた水着、バスタオルはその日のうちにもってかえりましょう。

# すいえい じゅんびぶつ 水泳の準備物について

- 1 すいえいさんか …今年度は「すぐーる」で行います。安全に水泳の学習を行うために必要です。未送信や「体調」「参加・見学」が未入力の場合は泳げません。  
朝の8:15までに送信をお願いします。  
※ゴーグルを着用の場合は備考欄に記入をお願いします。
- 2 みずぎ … ※原則として紺色か黒です。  
みずぎ ぜっけん … ※水着には、ゼッケンをつけましょう。白いゼッケン用布に、油性のマジックで学年・学級と名前（同じ名字のひとがいなかったら、名字だけ、いた  
なまえ か みずぎ … ※水着の前、後ろにぬいつけておきましょう。  
じょし むね … ※女子は胸のあたりに、男子は左上にぬいつけてください。
- 3 すいえいぼう … ※原則として、学年で決められた色のものを使いましょう。もし、いまもって  
いる帽子の色が違っても、使ってもかまいません。  
すいえいぼう … ※水泳帽にもかぶっているときに見えるように、正面に学年・学級と名前  
ゆせい か … ※油性マジックで書きましょう。

## すいえいぼう いろ ☆水泳帽の色

1ねんせい 1年生	2ねんせい 2年生	3ねんせい 3年生	4ねんせい 4年生	5ねんせい 5年生	6ねんせい 6年生
赤	オレンジ	黄色	青	白	緑

## た その他

- ◎ ラッシュガードを着る場合は、水着の色と同じで原則として黒か紺色です。なるべく模様やイラストが入っていないものを着ます。女子が着る場合は水着のゼッケンが見えなくなるので、必ずラッシュガードにもゼッケンをつけましょう。（男子は水着のゼッケンが見えればつける必要はありません。）
- ◎ ゴーグルを使いたいときは、担任の先生に伝えてください。
- ◎ 道具の貸し借りは絶対にしません。（バスタオル、ゴーグルなど）