

平成27年度 プールの上手な利用の仕方

天童市立長岡小学校

三つの約束

- 1 先生の言うことを聞いて、約束はしっかり守る。
- 2 自分勝手な行動はしない。
- 3 安全には、自分から心がける。

- たくさん泳ぎ、体をきたえましょう。
- やくそくを守り、みんなで協力しながら安全に注意しましょう。
- 水着はスクール水着や競泳用とし、かならず帽子をかぶりましょう。
(1年…橙, 2年…緑, 3年…青, 4年…白, 5年…赤, 6年…黄)

プールに入る前

- ①手のつめ、足のつめを切っておく。
- ②耳あか、体のよごれをとっておく。
- ③泳ぐまえに、トイレに行っておく。
- ④かみの毛はぼうしの中きちんとして入れておく。
- ⑤泳いではいけない人、その日の体調のわるい人は入らない。
- ⑥耳せん、ばんそうこう、ヘアピンなど落ちやすいものは身につけない。
(耳せんをしなければならない人は、先生に伝える。)
- ⑦自分の教室で着がえる。(4・5・6年生女子は体育館更衣室で着替える。)

プールに入るとき

- ①準備運動をしっかりする。
- ②足あらい → シャワー → プールの順
- ③足の先からゆっくりプールに入り、急に飛び込まない。

- ④二人組になってプールに入る。

泳いでいるとき

- ①先生の言うことをよく聞く。
- ②プールやプールサイドでは、ふざけたり、走ったりしない。
- ③ぐあいが悪くなったら、すぐ絶対プールから上がり、先生に知らせる。
- ④プールの中で、おぼれたまねは、ぜったいにしない。
- ⑤プールには絶対に飛び込まない。
- ⑥先生の合図で二人組をすぐつくる。

泳ぎ終わったら

- ①シャワーで体をきれいにあらう。
- ②目をあらい、うがいをする。
- ③タオルで体をふく。
- ④決められたところを通り、足をよくふいてから校舎に入る。
- ⑤自分の教室で着がえる。(4・5・6年生女子は体育館更衣室で着替える。)

その他

- ①水着は家に帰ったらきれいに水あらいしてほす。
- ②水着は家から身につけてこない。
- ③機械室には絶対に入らない。
- ④見学者は先生の指示にしたがう。
- ⑤水泳帽子やプール健康観察カードがないと、プールには入れません。忘れないようにしましょう。

