



令和3年6月14日  
おおさかしりつひめさとしょうがっこう  
大阪市立姫里小学校

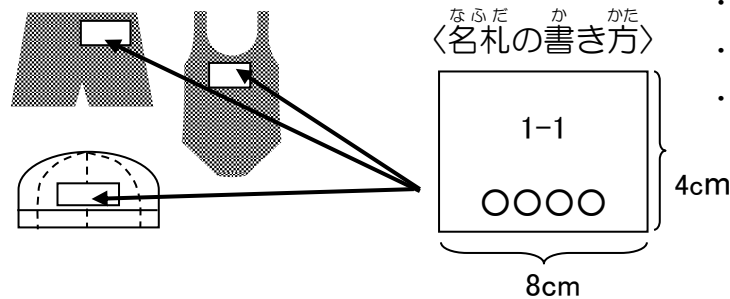
## きまいを守って楽しく安全なプール水泳にしよう

6月22日(水)よりプール水泳が始まります。

水泳は身体を健康にするよい運動です。しかし、きまいを守って泳がないと、けがをしたり、命を落としたりすることもあります。きまいを守り、自分のめあてに向かって練習しましょう。

### 1. 準備するもの

- 水泳帽…白色
- 水着…黒または紺色(体にあったものを用意しましょう。)
- ☆名札は白布で、学年・組・名前を黒色で大きく書いてください。



- ・ 男子は水着の正面左側、
- ・ 女子は水着の正面中央、
- ・ 水泳帽は正面中央にぬいつけます。

- 水着入れ…ぬれた物を入れても、水がしみてこないような物にしましょう。
- タオル…できるだけバスタオルにしましょう。
- タオルを入れるビニールぶくろ(名前を大きく書きましょう。)
- マスクを入れるビニールぶくろ(名前を大きく書きましょう。)

### 2. プール水泳前に家でしておくこと

- 手足のつめを切っておきましょう。(長いとプールに入れません)
- 耳垢をとっておきましょう。
- プールに入れない場合は水泳カードと連絡帳にお家の人に書いてもらいましょう。
- トイレに行って用便をすませておきましょう。
- ラッシュガードを着用する場合も名札をつけましょう。



### 3. プール水泳前に学校でしておくこと

- 身体の調子が悪いときは、先生に連絡しましょう。
- トイレに行きましょう。
- 絆創膏・ヘアピン・めがねなどをはずしましょう。
- 鼻をかみましょう。

### 4. プールに入るまでのきまり

- 髪が長い人はゴムでくくりましょう。
- 準備運動をしっかりとしましょう。
- 足洗い場でしっかりと足を洗いましょう。
- シャワーではまず水泳帽をぬぎ、頭をしっかりと洗いましょう。  
次に体のすみずみまでしっかりとこすり洗いましょう。  
(汗や垢や泥などの汚れをプールの中に入れないためです。)
- プールサイドでは絶対に走りません。



### 5. 学習中のきまり

- プールサイドでは暴れたり、友達を押したりしません。
- つばや鼻水はオーバーフローに捨てましょう。
- マスクをしていないときは、絶対にしゃべってはいけません。
- マスクをしていないときは、友達に近づかないようにしましょう。
- 体調が悪くなったら、すぐに先生に知らせましょう。(手をグーにして上にあげましょう。)
- 合図を守って、静かにプールへ入りましょう。

- ① プールサイドに立つ
- ② しゃがむ
- ③ あし・頭・胸の順番に水をかける
- ④ 後ろ向きに立つ
- ⑤ プールのふちを持ちながら静かに入る

### 6. 学習後のきまり

- 整理運動をしっかりとしましょう。
- 耳に入った水を抜きましょう。
- シャワーで体をしっかりと洗いましょう。
- 目をていねいに洗いましょう。
- 体や髪の毛の水をよくふき取り、体をきれいにかわかしましょう。
- 体をふいたら、すぐにマスクをしましょう。
- けがをしたら保健室で手当てをしてもらいましょう。



### 7. その他

- 健康観察表と水泳カードと帽子を絶対に忘れないようにしましょう。  
※ 忘れたとき、プールに入れません。学校から「忘れています」等の連絡はしません。
- 見学するときは決められた場所で、静かに学習をしましょう。