

すい えい  
**水泳のきまり**

あんぜん たの すいえいがくしゅう つぎ まも  
安全で楽しい水泳学習にするために、次のきまりを守りましょう。

☆プールに入るまえ

- ①水着みずぎに着きがえる。(家から水着みずぎを着きてこない。)
- ②トイレをすませておく。
- ③熱ねつがある人ひと、気分きぶんの悪い人わるひと、体調たいちょうがよくない人ひとは泳およがない。(担任たんになんの先生せんせいに届とどける。)
- ④髪かみの長い人ながひとは、ゴムなどでたばねておく。髪かみの毛けは、水泳帽すいえいぼうの中なかに入れておく。
- ⑤カットバン、ヘアピンヘアピンをつけて泳およがない。
- ⑥日焼け止めひやけどクリーム等とうは、あらかじめ家いえでぬっておく。(学校がっこうでは使用しようしない。)
- ⑦プールまでは、くつをはいていく。(はだしでいかない。)
- ⑧人数にんずうを確認かくにんする。

☆プールの中なかで

- ①シャワーをあびる。(帽子ぼうしを取とって、体からだ全体ぜんたいを洗あらう。)
- ②プールサイドは、絶対に走はしらない。
- ③準備運動じゅんびうんどうをしっかりとする。
- ④プールの中なかでふざけない。
- ⑤とびこみをしない。
- ⑥トイレに行いきたくなったら、先生せんせいにことわってからいく。トイレをすませたら、シャワーで体からだをよく洗あらってから入はいる。
- ⑦体からだの具合ぐあいが悪わるくなったら、早はやめに先生せんせいに言いってプールからあがる。
- ⑧プールサイドが熱あついい場合は、シャワーを浴あびるまでサンダルをはいておく。



☆プールから出たあと

- ①人数にんずうの確認かくにんをする。
- ②ビートばんなど、使つかった用具ようぐの後あとかたづけをする。
- ③目め →うがい →シャワーの順じゆんに、体からだをよく洗あらう。耳みみの水みずをよく取とる。
- ④髪かみの毛け、体からだをよくふいてから着きがえる。
- ⑤更衣室こういしつを使つかった後あとは、わすれものをしないようにする。

※今年度こんねんどもコロナウイルス感染かんせんしやうたいさく症対策しやうたいさくのため、更衣室こういしつは使用しようしません。

※ゴーグルやビート板ばんなど、ものものの貸かし借かりをしません

※バスタオルなども人ひとのものものとまじわらないように、かけましょう。