

水泳^{すいえい}をするときのころえ

茨木市立春日丘小学校

みんなが、楽しく安全^{あんぜん}に水泳^{すいえい}をするためには、プールの決まりや水泳の注意^{ちゅうい}を守ることが大切^{たいせつ}です。

1. プールに入る^{はい}まえに

- ①その白^ひ、からだの調子^{ちょうし}の悪い^{わる}人はプールに入らない。
- ②トイレをすませておく。
- ③手・足^{て・あし}のつめを切^きっておく。
- ④鼻^{はな}をかんでおく。
- ⑤準備運動^{じゅんびうんどう}をしっかりする。

2. プールに入^{はい}ったら

- ①シャワーで、からだをよくあらう。(1,頭^{あたま}2,上半身^{じょうはんしん}3,下半身^{かはんしん})
- ②プールサイドを走り回^{はし まわ}ったり、友だちをおしたりしない。
- ③笛^{ふえ}の順番^{じゅんばん}で(1,プールサイドへ 2,足・手^{あし・て} 3,頭・背中^{あたま せなか} 4,胸^{むね})へと水^{みず}をかける。
- ④いきなり飛び込まないで、少しずつ水^{みず}の中^{なか}に入る。
- ⑤鼻水^{はなみず}、つばなどはプールの中^{なか}に出さないで、プールサイドのみぞに流^{なが}す。

⑥人の^{ひと}足^{あし}をひっぱったり、頭^{あたま}をおしたりしない。

⑦休むときは、足^{あし}を水^{みず}につけないようにする。

⑧先生^{せんせい}の話^{はなし}をよく聞き、楽^きしく水泳^{たのすい}ができるようにする。

3. プールからあがるとき

①整理運動^{せいりうんどう}をていねいにする。

②耳^{みみ}に水^{みず}が入ったら、すぐに出^だす。

③シャワーで、からだをよく洗^{あら}い、うがいをする。

④ぬれたからだを、よくふいてから服^{ふく}を着^きる。

4. その他^た

①自分勝手^{じぶんかって}なことはしないで、必^{かなら}ず先生^{せんせい}の指示^{しじ}にしたがう。

②からだのぐあいが悪^{わる}くなったら、すぐに先生^{せんせい}に知らせる。

③見学^{けんがく}する人^{ひと}は体操服^{たいそうふく}に着^きがえてプールサイドで静^{しず}かに見学^{けんがく}する。

