

さんぽ

水泳について

3年生は6月15日（木）3・4時間目より、水泳が始まります。
安全に気をつけながら楽しく学習できるよう、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

- 長い髪は束ねて帽子をかぶりやすいように準備してください。ヘアピンは使用できません。
- 手足のつめ、耳垢の点検をお願いします。絆創膏をしたままではプールに入れません。
- 衛生上の観点から、ミサンガを着けてプールに入ることはできません。
- 水質悪化防止のため、日焼け止めはぬらないでください。
- 最初に水泳カードの左上に平熱をご記入ください。
- 3年生から大プールで泳ぎます。
- 大プールの深さに慣れるとともに

ボビングジャンプ（鼻から息をだす）、けのびキック10m

面かぶりクロール10m（息継ぎなしクロール）を目標に練習します。

◎プールカードの押印・体温記入がない場合はプールには入れません。

また、体温は必ず保護者の方がボールペンで記入してください。

（普段はサインをしてくださっている方も、プールの日は印鑑の押印をお願いします。）

○プールカードは後日配布する予定です。

★3年生プール開き…6月15日（木）

★水泳の予定

火曜日…1・2時間目

木曜日…3・4時間目

※天候により変更することもあります。連絡帳でお知らせします。

持ち物

- ・バスタオル
- ・ビニールぶくろ
（濡れた物を入れる）
- ・ビーチサンダル
- ・水着
- ・水泳帽（3年は黄色）
- ・水泳カード
（体温・印・日付を必ず記入。
ボールペンでお願いします。）
- ・ゴーグル・ラッシュガード
（必要な人は用意する）

※持ち物には必ず、学年・組・氏名をわかりやすいところに書いてください。