

楽しく水泳をしましょう

名古屋市立滝川小学校

1 服装などで必要なもの

- 清潔で泳ぎしやすい水着を使う。
- 水泳帽は、白色のものが望ましい。(帽子のあごひもはなし)
- 水泳帽の頭頂部・ゴムの部分には名前を書く。
(名前が読める大きさ(1文字5~8cmぐらい)で太く書く)
- タオル・水着を入れる袋を用意する。
- 浮き輪・耳せんなどは持ってこない。
- 水着を家から着てこない。

2 水に入る前の注意

- 家で耳あかをよくとり、つめを切っておく。(足のつめも切る)
- 必ず便所へ行っておき、鼻もかんでおく。
- ヘアピンやばんそうこうは、取っておく。
- からだの調子が悪いときは、先生に連絡する。
- 準備運動をしっかりする。
- シャワーでしっかりからだを洗う。(帽子をとって頭も洗う)
- 水質保全のため、日焼け止めクリームは使わない。

3 水泳中の注意

- プールサイドに座って水の中に足を入れ、からだ全体に水をかけてから、ゆっくり入る。
- 水をこわがらないで、すすんで練習する。
- プールの中では、絶対に小便をしない。(途中でトイレに行った人は、シャワーでしっかりからだを洗い、先生に連絡してからプールへ入る。)
- 寒くなったり、つかれたりしたら先生に連絡する。
- プールサイドでは、絶対に走らない。
- 見学の人は、日かげで静かに座って見学する。

4 水泳が終わってから

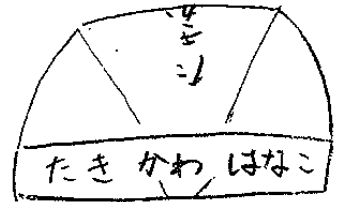
- 整理運動をしっかりする。
- シャワーでからだをしっかり洗う。
- 着がえのとき、ゆかをぬらさないようにし、水着は袋に入れて家で洗ってからよくかわかす。
- 髪の毛をよくふく。
- 家へ帰ってから、必ず髪を洗う。

5 その他

- プールへ行くときは決められた場所を通る。
- 先生の合図をよく聞いて、勝手なことをしない。
- プール内のいろいろな器具をさわらない。

＜水泳帽の名前を書く場所＞

前から見た図



後ろから見た図

