

プールに入る時のきまり

石狩市立花川小学校

プールは夏の季節の楽しい学習の場です。しかし、決められたことを守らないと生命にかかわる危険な場にもなってしまいます。次のことをしっかり守って、楽しいプールの学習ができるようにしましょう。

水泳前

- 1 プールに入る前の日は、体や髪の毛をきれいに洗っておく。
- 2 手足の爪は清潔にして短く切っておく。髪の毛は水泳帽の中にしっかり入れる。
- 3 ヘアピンやバンドエイドなどは、あらかじめ外しておく。(濾過器がつまるため)
- 4 トイレは、水着になる前にすませておく。
- 5 プールサイドでは走らない。転ぶと危険。
- 6 準備運動をしっかり行い、先生の号令で、体に十分水をかけてから、静かにプールに入る。
- 7 シャワーでは、身体全体をよく洗う。

水泳中

- 1 先生の話をよく聞き、友達と協力しあいながら学習する。
- 2 つばや鼻汁は、プールサイドの穴の中に出す。プールに流さない。
- 3 授業中トイレに入ったときは、シャワーを浴びてからプールに戻る。
- 4 プールサイドやプールの中では、おぼれたまねなどの悪ふざけをしない。
- 5 具合の悪いとき、あるいは具合の悪そうな人を見つけたらすぐ先生に知らせる。
- 6 おぼれそうなとき、あるいはおぼれていたたりおぼれそうな人を見つけたら、先生や近くの人に大声で知らせる。



水泳後

- 1 水から上がった後、シャワーを浴びる。
- 2 使った水着は家に持ち帰り、洗って乾かす。
- 3 水泳をした日は、体が冷えないようにし、早めに寝て疲れをとる。

保護者の方へ

- 1 水着、帽子、体や頭をふくタオル、ぬれたものを入れる袋をプールバッグに入れて持たせてください。なお、持ち物(下着、くつ下まで)にはすべて記名してください。
- 2 朝、登校する前に、お子様の健康状態を十分に観察し、プールには入れるかどうかを確認し、入れない場合はマチコミメールで連絡してください。
- 3 ゴーグルは全員が着用します。サイズを確認し、こわれにくいゴーグルをご使用ください。御家庭で着脱の練習をお願いします。例年ゴーグルの落し物が多くあります。自分の物だとわかるように確認をお願いします。
- 4 学校の道具を借りた場合は、洗濯をして返却をお願いします。