

# プール水泳の心得

光市立島田小学校

## 1 泳いではいけない人

- 感染症にかかっているか、心臓病、下痢、その他の病気やからだに故障があり、お医者さんに止められている人。

## 2 プールに入っではいけない時

- 家の人、お医者さん、先生などに止められている時
- 体の調子が悪い時
- 空腹、満腹の時
- すごく疲れている時
- 睡眠不足の時
- 多くの汗を出したすぐ後



## 3 プールに入る前に

- トイレに行って用便をすませ、鼻をかもう。
- 脱いだ物は、整理整頓しよう。
- カットバンは取ろう。また、ヘアピンも全部取っておこう。
- 水泳帽は、必ずかぶろう。長い髪は、結んで帽子に入れておこう。
- 準備運動をよくしよう。
- シャワーで体全体と水泳着をよく洗おう。
- つばを耳に入れたり、耳に何かつめたりしないようにしよう。



## 4 プールに入って

- 急に飛び込まず、腕→足→顔→頭→胸の順に水をかけ、後ろ向きで入り、静かにしゃがんで、全身を水につけよう。
- たんやつばなどをプールの中に出さないようにしよう。出すときは、オーバーフローに出して流そう。
- トイレに行くときは、必ず先生に届けよう。トイレに行った後は、シャワーでよく洗ってから入ろう。
- プールサイドでは絶対に走ったり、ふざけたりしないようにしよう。
- 飛び込みはしません。
- おぼれるまねをしたり、友達を押して落としたりしないようにしよう。
- 出たり入ったりする時の合図をよく守り、出た時には、静かに休もう。
- 泳いでいる時も、友達がいるかどうか確かめよう。
- 体の調子が悪くなったら、すぐに上がって先生に伝えよう。



## 5 プールから上がって

- 友達がいるかどうか確かめよう。
- 整理運動をよくしよう。
- シャワーで体をよく洗おう。
- 体の水をよくふいてから、更衣室や教室に静かにもどろう。
- 更衣室や教室に戻ったら、ふざけたりせずに、すばやく着がえよう。髪はよくふいておこう。

## 6 その他

- 水泳着、水泳帽、バスタオル、ふくろには、必ず名前を書いて、忘れ物のないようにしよう。
- プールの入口では、上靴を脱いでそろえましょう。
- 用事がない時は、プールの中に入らないようにしよう。

