

平成22年度

# プールをつかうときのきまり

高浜小学校

## 1 服装と持ち物

### ■服装

・水泳着…色は紺または黒

・帽子…色は学年の色

### ■持ち物

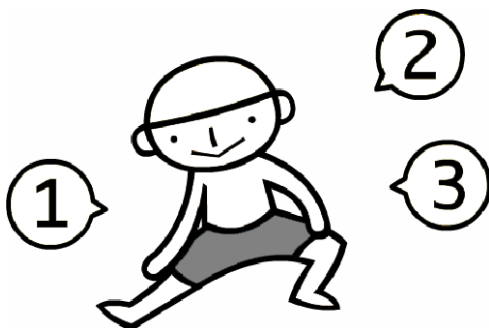
・バスタオル

・水泳着

・帽子

・水泳着を入れる袋

※すべての持ち物に学年・組・名前をしっかりと書いておくこと。



## 2 注意とその順序

### ■プールに入る前

①耳あかをよく取っておく。

②手や足のつめを短く切っておく。

③大便や小便をすませ、鼻をかんでおく。

④足をきれいにする。

⑤準備運動をしっかりとる。

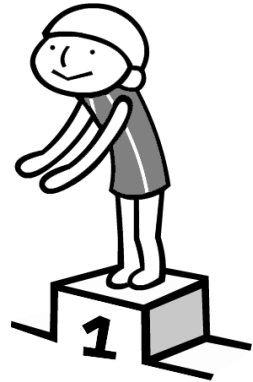
⑥シャワーで体をきれいに洗う。

## ■水泳中

- ①最初は、急に飛び込まないで、ゆっくり入る。
- ②水中では鼻をかんだり、たんやつばをはかない。  
オーバーフローへはく。
- ③トイレに行ったら、もう一度シャワーで体を洗う。
- ④先生の許可なく、潜ったり飛び込んだりしない。
- ⑤プールの中でふざけたり、おぼれるまねをしたりしない。
- ⑥体の具合が悪くなったら、すぐ先生に知らせる。
- ⑦プールサイドを走らない。
- ⑧水中で小便をしない。

## ■プールから出たら

- ①整理運動をする。
- ②シャワーで体をよく洗う。
- ③目をしっかり洗い、うがいをする。
- ④体をしっかり拭いてから服を着る。
- ⑤家で水泳着をよく洗い、干して乾かす。



## 3 その他の決まり

### ■授業の時の着替え

- ・1～4年生は教室
- ・5～6年生の男子は教室、女子はプールの更衣室

### ■遊び道具の持ち込みは禁止する。

### ■水温の低いとき（22℃未満）は泳がない。

### ■ヘアピンは禁止する。

### ■髪の毛は全部帽子の中に入れる。

### ■ゴーグルを使用する場合は、自分でしっかり管理をする。