**水泳学習のきまり**

●●●市立●●●小学校

**1.　水泳前の注意**

**（1）体調管理について**

　・熱があるとき、おなかの調子が悪いとき、ケガをしているときなどは泳がない。

　・前日は夜ふかしせず、当日の朝はきちんと食事をとる。

**（2）身じたく**

・事前に手足のつめを短く切り、耳あかをとっておく。

・きれいに洗った水泳パンツ、水着を使う。

・水泳帽子をかぶり、髪の毛をきちんと中に入れる。

　・水着、水泳帽子、ゴーグル、タオルの貸し借りはしない。

**２．水泳学習中の注意**

**（1）心がまえ**

・先生の指示ときまりを必ず守る。

・プールの水を汚さない。（ゴミ、砂、石、鼻水、つばなどを水の中に入れない）

・プールに入る前にしっかり準備運動をして、シャワーをあびる。

**（2）プールの中で**

・バディーの友だちと一緒に行動する。

・プールサイドは走らない、プールに飛び込まない、プールの中でふざけない。

・排水口に近づかない。

・トイレに行った後は、シャワーをあびる。

・体調が悪くなったら先生に知らせる。

・気分が悪そうだったり、おぼれそうな友だちがいたら、先生に知らせる。

**（3）プールから上がったら**

　・水泳帽子をとって、頭の上からシャワーをよくあびる。

　・体についた水をよくふき取ってから着がえる。

**3.　その他**

・水着、水泳帽子、タオルなど、必要な道具を忘れた場合、水泳学習に参加できない。

・水着、水泳帽子、タオル、ゴーグルなど、持ち物に学年、組、名前を書く。

・水泳カードは保護者が記入する。