**水泳学習のきまりについて**

●●●市立●●●小学校

|  |
| --- |
| **1.　体調管理について** |

　・熱があるとき、咳が出るとき、おなかの調子が悪いときなど、病気のときはプールに入らない。

・目、耳、鼻、皮膚の病気やケガをしているときなどはプールに入らない。

・お医者さんに泳がないように言われているときはプールに入らない。

　・前日は睡眠をよくとり、当日の朝も食事をきちんとすませる。

|  |
| --- |
| **2.　持ち物・事前準備について** |

・水泳学習の前日までに手足のつめを短く切り、耳あかをとっておく。

・プールに入る前にトイレをすませておく。

・水着、水泳帽子はきれいに洗ったものを使用する。

・水泳帽子をかぶるときは、髪の毛を帽子の中に入れる。

　・友だちと水着、水泳帽子、ゴーグル、タオルの貸し借りはしない。

・水着、水泳帽子、タオルなどを忘れた場合、その日の水泳学習に参加できない。

・持ち物にはすべて学年、組、名前を書く。

・水泳カードは保護者に記入してもらい、水泳学習当日の朝、担任の先生に見せる。

|  |
| --- |
| **3.　水泳学習前の注意** |

・水泳学習のきまりと先生の指示をしっかり守る。

・バディーの友だちと一緒に行動し、水泳学習に取り組む。

・ゴミ、砂、石、鼻水、つばなどを水の中に入れない。

・水泳学習がはじまる前にしっかり準備運動をして、シャワーをあびる。

|  |
| --- |
| **4.　水泳学習中の注意** |

・プールの中に飛び込んで入るのは禁止。

・プールサイドを走るのは禁止。

・排水口や注水口に近づかない。

・水泳学習の途中でトイレに行ったら、もう1度シャワーをあびてからプールに入る。

・自分や友だちの体調が悪くなったら先生に知らせる。

|  |
| --- |
| **5.　水泳学習後について** |

　・プールから上がったら、水泳帽子をはずし、シャワーをよくあびる。

　・髪の毛や体をよくふいてから着がえる。

　・使った水着、水泳帽子、タオル、ゴーグルなどの道具はきれいに洗って乾かす。