**水泳学習のやくそく**

●●●市立●●●小学校

|  |
| --- |
| **★ 水泳学習の前に…** |
| ・病気のとき（熱がある、咳が出る、おなかが痛いなど）はプールに入らない。  ・目、耳、鼻、皮膚の病気やケガ、お医者さんに止められているときなどはプールに入らない。  　・前日は夜ふかしせず、睡眠をよくとり、当日の朝もしっかり食事をする。 |

|  |
| --- |
| **★ 水泳学習の持ち物について** |
| ・水着、水泳帽子、タオル、ゴーグル、ビーチサンダルを用意し、きれいに洗ったものを使う。  ・すべての持ち物に学年、組、名前を書く。  ・水泳学習に必要な持ち物、水泳カードを忘れた場合、水泳学習に参加できない。  ・水泳カードは保護者に記入、押印し、水泳学習時に持ってくる。  　・友だちと水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル、ビーチサンダルの貸し借りはしない。 |

|  |
| --- |
| **★ 水泳学習前の準備について** |
| ・前日までに手と足のつめを短く切り、耳そうじをすませておく。  ・水泳帽子の中に髪の毛をぜんぶ入れてかぶる。  ・水泳学習の前にトイレをすませておく。 |

|  |
| --- |
| **★ 水泳学習中は…** |
| ・水泳学習のやくそく、先生の指示をきちんと守る。  ・バディーの友だち（2～3人のグループ）と一緒に水泳学習を行う。  ・ゴミ、砂、石、鼻水、つばなどを水の中に入れたりせず、プールの水を汚さないようにする。  ・水泳学習の前にしっかり準備運動をして、シャワーをあびてからプールに入る。  ・プールへの飛び込み、プールサイドを走るのは禁止。  ・排水口や注水口にさわったり、近づいたりしない。  ・途中でトイレに行った場合、シャワーをあびてからプールに入る。  ・自分や友だちの気分が悪くなった場合、様子がおかしい場合などは、すぐに先生に知らせる。 |

|  |
| --- |
| **★ 水泳学習がおわったら…** |
| ・水泳学習後、シャワーをあびるときは水泳帽子をはずして、体をよく洗う。  　・ぬれた髪の毛や体をタオルでよくふいてから着がえる。  　・水泳学習で使った道具は家に持ち帰り、きれいに洗って乾かしてから学校に持ってくる。 |