

# すいえいのやくそく

きょうしつけいじょう  
教室掲示用

すいえい いのち うんどう やくそく まも あんぜん たの うんどう  
水泳は、**命にかかわる運動**です。約束を守れば、安全に楽しく運動することができます。すいえい がくしゅう はじ まえ かくにん  
水泳の学習が始まる前に、「すいえいのやくそく」を確認して、しっ  
かり<sup>まも</sup>守ることができるようにしましょう。

## 1. 泳ぐ前

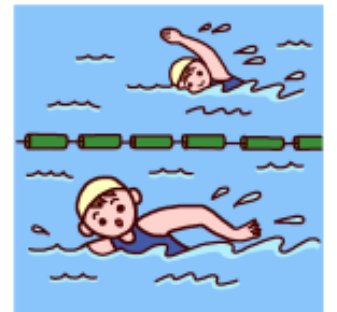
- ① しっかり寝て、体の調子を整えておく。(体調がよくないときは、先生に伝えよう。)
- ② さくら連絡網で健康チェックをする(家の人には、自分から伝える)
  - 健康チェックをしないとプールに入れません。
- ③ 体をきれいにしておく。(耳あかをとる。手足のつめを切る。髪を洗う。)
- ④ 髪の長い子は、結ぶなどしてぼうしの中に入るようにしておく。
- ⑤ 自分の持ち物に名前をしっかりと書く。  
(毎年、ゴーグルの落とし物がとても多いです。)
- ⑥ ヘアピンやばんそうこうはとってから入る。
- ⑦ 授業前にトイレをすませる。
- ⑧ 3～6年の女子は更衣室で着がえる。
- ⑨ 上ぐつは、プール入り口のくつ箱に整とんしておく。
- ⑩ 先生がいなときは、プール入り口で先生を待つ。
- ⑪ 持ち物をかしたり、かりたりしない。



## 2. 泳ぐ時



- ① しっかりと準備運動をする。
- ② 体をきれいに洗ってからぼうしをかぶって入る。  
シャワーでしっかり体を洗う。(うで、顔、頭、体の順番に洗うとよい。)
- ③ バディを組んで友達と安全をたしかめる。(はじめ、活動中、おわり)
- ④ プールサイドは、絶対に走らない。(赤いコーンのところに気を付ける。)
- ⑤ 足、手、頭、胸、全身の順に水をかけて、ふちにつかまって後ろ向きになってゆっくり入る。(飛び込まない)
- ⑥ つばやたん、鼻汁は、プールの外へ捨てる。
- ⑦ とちゅうでトイレに行った場合は、必ずシャワーを浴びてから入水する。
- ⑧ プールの中の薬にさわらない。
- ⑨ 気分が悪くなったら、先生にすぐ知らせる。



## 3. 泳いだ後

- ① ぼうしをとってシャワーをあび、体をしっかり洗う。
- ② 体や髪をタオルでしっかりふき、首から下をふく。(タオルを腰にまいて10回くっしんする。)
- ③ 忘れ物がないか確認し、手でタオルを持って、歩いて移動する。

