

水泳のきまり

～楽しく安全に水泳学習をするために～

かみかつしょうがつこう
上勝小学校

水泳前

- (1) ガラス製の水 中めがねなど、危ない物はプール内に持ちこまないようにしましょう。
- (2) 着替える前に、トイレ・鼻かみをすませておきましょう。
- (3) 朝来たら、プールカードを先生のおつくえに出しておきましょう。
- (4) 男子が教室（夏休み：体育館）、3年生以上の女子は更衣室で着替えましょう。
- (5) 水泳学習中は、必ず水泳帽をかぶりましょう。
 - *水泳帽がない場合は、プールに入ることができません。
 - *ヘアピンを外しましょう。
 - *髪の毛は水泳帽の中に入れておきましょう。
 - *眼の病気を予防するためにも、必ずゴーグルを使いましょう。
 - *水泳帽は、次の色を原則とします。



1年黄、2年赤、3年青、4年黄、5年赤、6年青

- (6) シャワーでよく体を洗いましょう。
- (7) 準備運動をしっかりしましょう。（少し汗ばむくらいしておきましょう。）

水泳中

- (1) プールの水を汚したり、不潔なことをしたりしないようにしましょう。
- (2) プールサイドは、絶対に走らないようにしましょう。
- (3) ふざけたり、いたずらをしたり、とびこんだりしないようにしましょう。
- (4) 1・2年生は、小プールでの学習ですが、先生の許可があれば、大プールに入ることができます。
- (5) 気分が悪くなったり、事故が起こったりしたときは、すぐに先生に知らせましょう。
- (6) 先生や当番の人の指示にしたがいましょう。



水泳後

- (1) 整理運動をきちんとしましょう。
- (2) プールから出たら、身体・口をよく洗いましょう。