

# プールのきまり（R5）

南知多町立みさき小学校

## 1 プールへ行く前に

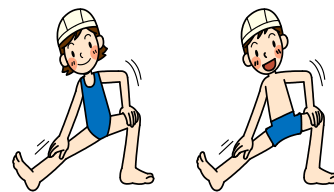
- (1) 持ち物には、名前を書いておく。(下着やくつ下も)
- (2) つめは短くし、耳あかを取りのぞいておく。
- (3) 健康観察をしっかりと行い、家の人に、朝の体温と参加状況を、水泳カードに書いてもらう。※必ずサインか印をもらう。

## 2 着がえるときに

- (1) 服はきちんと自分のバックに入れて決められた場所におく。
- (2) 更衣室については指定された場所を使う。  
1～6年男子→各学年教室  
2・3・6年女子→男子更衣室  
1・4・5年女子→女子更衣室  
更衣室の人数が多くなりすぎないように、順番に着替えをする。  
※ロッカーは決められた番号のところを一つおきに使用する。
- (3) 着がえる前に、必ず用便をすませ、鼻をかむ。
- (4) ヘアピンなど金属類や、絆創膏はとる。
- (5) タオルは決められた番号のところにかける。

## 3 プールに入る前に

- (1) 準備運動をしっかりと行う。
- (2) シャワーをあびるときは、ぼうしをとる。
- (3) シャワーで、かみの毛・手・足・体をていねいにあらう。
- (4) シャワーは順番にあびる。



## 4 水泳中は

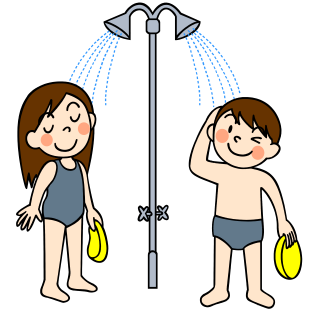
- (1) 先生の言うことやきまりをしっかりと守り、悪ふざけやいたずら、自分勝手な行動はしない。
- (2) 必ず、バディを組んで水に入る。(手はつながず指さし確認をする。)
- (3) プールの中では、必ず水泳ぼうしをかぶる。  
※水泳ぼうしに髪を入れやすくするため、ゴムで髪をまとめてよい。

- (4) 水みずに入るときは、プールサイドに手を着き、しずかにゆっくり入る。はい
- (5) プールの中なかでは、絶対ぜったいにおしっこをしたり、つばをはいたりしない  
たんは、プールの横よこの溝みぞに流す。なが
- (6) プールサイドでは絶対ぜったいに走らない。はし
- (7) とびこみをしない。
- (8) 体からだの調子ちょうしがおかしくなるときは、先生せんせいに必ずかなら言う。い
- (9) 泳いでいる途中およでトイレとちゆうに行いったときは、せっけんてで手てを洗あらい必かならずシャワーからだで体からだをていねいあらに洗あらってから、プールはいに入る。



## 5 プールからあがったら

- (1) 使つかったものは、きちんと後あとかたづけをする。
- (2) 耳みみの中なかの水みずをきちんと出だす。
- (3) シャワーてで、手て・足あし・体からだ・頭あたまをよくあろう。
- (4) 整理運動せいりうんどうをする。
- (5) 体からだの水みずをよく落おとして、タオルふで拭とき取とってから、更衣室こういしつに入はいる。
- (6) タオル等などの貸し借かりは、絶対ぜったいにしない。
- (7) 教室きょうしつにもどったら、せっけんてで手てを洗あらう。



## 6 その他

- (1) 機械室きかいしつや倉庫そうこには、勝手かってに入はいらない。
- (2) トイレはきれいつかに使う。
- (3) こんなときは、泳いではいけません。およ
- ・目め、耳みみ、鼻はな、のど、皮ひふに病気びょうきのあるとき
  - ・頭あたまやおなかがいたいとき、げりのとき
  - ・頭あたまじらみのあるとき
  - ・熱ねつのあるとき
  - ・ひどいけがをしているとき
- (出血しゅっけつしているときは、入水にゆうすいできません)
- (4) 水分すいぶんを補給ほきゆうするとき(お茶ちやを飲のむとき)は、テントおこなで行いう。
- (5) 本館ほんかんからプールへ移動いどうするときにはビーチサンダルかを可とする。

