

プールのきまり

もおかしりつながたしょうがつこう
真岡市立長田小学校

【プールに入る前】

- 1 運動直後は入らないで、あせがおさまるまで待ちます。
- 2 手や足のつめをよく切っておきます。
- 3 水着を着て、水泳帽をかぶります。水泳帽は両耳が出るようにかぶります。

(**名札**はつけてもつけなくてもよい、男子ーパンツの左側 女子ー左胸

つけない場合は、油性で記名します)

- 4 水着に着替える前にトイレに行っておきます。
- 5 ばんそうこう、ヘアピン、ミサンガなどは取っておきます。(機械が壊れないように)
- 6 先生が来るまでは絶対に水にさわりません。

【プールに入るとき】

- 1 入口で足の砂をよく落とします。
- 2 指定の場所にくつ(上ばき)をきちんと並べて置きます。
- 3 準備運動をしっかりと行います。
- 4 シャワーをあびます。
- 5 プールサイドに腰かけて、足、うで、顔、頭、むねの順に手で水をかけます。
(心臓から遠いところから少しずつ水にぬらします。)
- 6 オーバーフローにつかまって、足からゆっくり入ります。

【入ってから】

- 1 プールの中ではふざけません。
- 2 ビート板や遊び道具を使ったら、必ずもとの位置にもどします。
- 3 トイレからもどるときは、シャワーをあびてからプールに入ります。
- 4 プールサイドでは走りません。
- 5 けがをしたり、なにか異常があったりしたときは、すぐに先生や係の人に知らせます。
- 6 プールの柵から出るときは、先生や係の人に話をして、許可をもらいます。
- 7 友達同士で顔や体を近づけません。

【^で出てから】

- 1 整理運動を必ず行います。
せいり うんどう かなら おこな
- 2 耳の中に入った水をとります。
みみ なか はい みず
- 3 自分で使った用具（ビート板・ボールなど）はきちんと片付けます。
じぶん つか ようぐ びーとぼん ぼーる かたづ

【^{ぶーる}プールに入れ^{はい}ない^{ひと}人】

- 1 プールカードに家^かの人^{ひと}のはんこ^おが押^おされて^おいない^{ひと}人。
か ーど いえ ひと お
- 2 用具^{ようぐ}忘れ^{わす}のある^{ひと}人。
ようぐ わす ひと
- 3 体調^{たいちょう}の悪い^{わる}人。
たいちょう わる ひと

