

# 水泳のきまり

## 1 水泳をする場所 学校のプール

## 2 次のような人は泳げません（担任の先生に相談しましょう）

- (1) 病気をしたばかりの人
- (2) 熱・寒気・頭の痛い人
- (3) おなかの痛い（下痢をしている）人
- (4) けがをしている人
- (5) 手足がよくけいれんする人
- (6) 人に移る病気のある人
- (7) 目・耳・鼻・皮膚などの病気で、お医者さんに止められている人
- (8) 水泳帽子を忘れた人
- (9) プール健康チェックカードを忘れたり、記入もれのある人

## 3 学年別帽子の色

1年：白（しろ）	2年：緑（みどり）	3年：黄（き）
4年：青（あお）	5年：赤（あか）	6年：橙（だいだい）

## 4 泳ぎ始めるまでの順序

- (1) トイレに行く。
- (2) 水着に着替える。（教室や更衣室）
- (3) プールに行く。くつをそろえて脱ぐ。
- (4) 体育館で準備体操をし、バディーを確認する。
- (5) シャワーで体の汗や汚れを落とす。
- (6) プールサイドで、心臓に遠いところから水浴びをする。
- (7) 静かに足から入り、頭まで沈み、水慣れをする。

## 5 プールの中での泳ぎ方やきまり

- (1) 2～3人でバディを組み、水から出るときは、いつも確認する。
- (2) 自分のめあてを持って練習する。
- (3) 水の中での悪ふざけやおぼれたまねなどはしない。
- (4) 水の中でおしっこをしたりつばを吐いたりしない。
- (5) 鼻水やたんは、プールの横の溝に吐く。

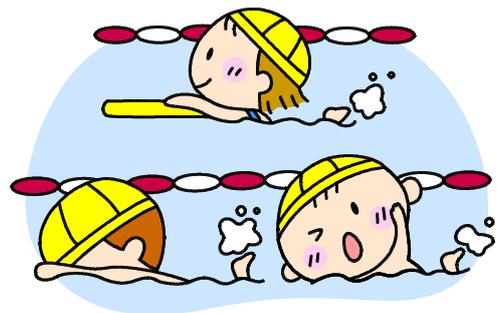
- (6) 飛び込みはしない。プールサイドから走り込んで飛び込むこともしない。
- (7) 友達のおよの泳ぎのじゃまをしないように、決められた方向におよぐ。

## 6 プールサイドのきまり

- (1) 走らない。
- (2) 機械室に入ったり、フェンスに上ったりしない。
- (3) トイレに行ったら、シャワーをあびる。
- (4) 体を休めるときは、プールに足や手を入れない。
- (5) プールサイドに座ったり、順番を待つときには隣の人と距離をとる。

## 7 プールから出るときの順序

- (1) シャワーで体を洗う。(帽子を取り、頭も洗う)
- (2) シャワーの時に目や口の中をよく洗う。
- (3) タオルで体をよくふく。
- (4) 忘れ物がないか確かめる。
- (5) 着替えをする(教室や更衣室)。
- (6) タオルは体に巻かず、持って移動する。



## 8 その他

- (1) 先生の言うことをよく聞く。
- (2) 記名(学年・名前)をしっかりとる。
- (3) 手足の爪を切っておく。
- (4) 髪の毛は短めにし、できるだけ帽子からはみ出さないようにする。
- (5) ピンどめや絆創膏などをしたまま泳がない。
- (6) ビート板などを使う場合は、大切に扱い、片づけをしっかりとる。
- (7) コースロープが張ってある場合は、さわったり上ったりしない。
- (8) 泳いでいる途中、体の調子が悪くなったら、すぐに先生や近くの友達に伝える。
- (9) 体育館横の犬走りは滑りやすいので、特に注意する。
- (10) ゴーグルは、必要に応じて使用してもよい。