

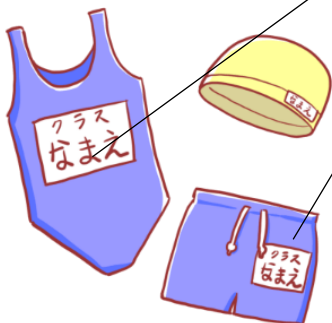
すいえいがくしゅうむ 水泳学習に向けて

ひらかたしりつやまのうえしょうがっこう
枚方市立山之上小学校

みなさんが、^{たの}楽しみにしていたプールの^{きせつ}季節がやってきました。
げんき ^{たの}すいえいがくしゅう ^{つぎ}元気^{まも}に楽しく水泳学習できるように、次のことを守りましょう！

じゅんぴ 準備するもの

みずぎ すいえい
水着・水泳キャップ



1-1
山之上

がくねん、クラス、なまえを書きましょう。

- ・紺色か黒色のスクール水着
(女子はセパレート型でもOK)
- ・水着の前側にゼッケンを付けましょう
(縦8cm、横15cmを目安とします)

ゴーグル・ラッシュガード



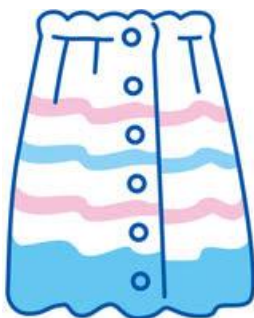
- ・ゴーグルは必ず準備してください。
- ・必要な人はラッシュガードを着用しても構いません
(紺色・黒色・白色で無地のもの、安全面を考慮し、
フード付きのものは原則禁止)
- ・ラッシュガードの前側にもゼッケンを付けましょう

ビーチサンダル



クロックスのような、
鼻緒のないものは禁止！

水泳用バスタオル



体に巻ける、
ゴムやボタン付きタイプ
のものが着替えやすいので
おすすめです。

プールバック



水筒

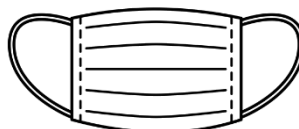


フェイスタオル



外したマスクを着けるときに顔を拭くために使います。授業中に入れておく封のできる袋は学校で準備します。

予備のマスク



ぜんじつ とうじつ ちゅうい 前日、当日の注意

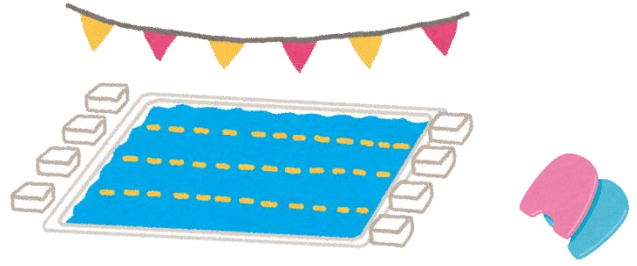
ぜんじつ 〈前日〉

- ・手足の爪を切り、耳あかを取りましょう。

とうじつ 〈当日〉

たいちよう
体調をチェックしましょう！

- ・熱はありませんか？ ・お腹の調子は悪くありませんか？
- ・顔色が悪くなっていますか？ ・食欲はありますか？
- ・皮膚、目、耳など、調子の悪い所はありませんか？



やくそく プールでの約束

はい まえ 〈プールに入る前〉

- ・プール前の休み時間にはトイレに行っておきましょう。・しっかりと準備体操をしましょう。
- ・シャワーでは頭や体をよく洗いましょう。 ・髪が長い人はくくりましょう。



なか 〈プールサイド・プールの中〉

- ・先生の話をしっかり聞き、大きな声を出さないようにしましょう。
- ・プールサイドは歩きましょう。 ・友達を押すなど、悪ふざけは絶対にしません。
- ・気分が悪くなったら、先生にすぐに伝えましょう。

で 〈プールから出たとき〉

- ・耳の中に入った水は出しましょう。 ・頭や体をシャワーでよく洗いましょう。
- ・乾いたタオルで体をよく拭きましょう。