

楽しくプールに入るための約束

熊谷市立籠原小学校

今年も楽しい水遊び・水泳の季節がやってきました。危険をとまなうスポーツなので、プールで泳ぐときの約束をよく守って、けがや事故のないようにしましょう。

1. 注意すること

＜プールに入る前＞

- (1) プールカードに家の人のゆるしのしるし（いん＝はんこ）をおしてもらおう。
- (2) 食事時間はゆとりをもつ。
- (3) おしっこやうんちをすませてから泳ぐ。
- (4) 準備運動をしっかりする。（ストレッチ体操）
- (5) シャワーをよくあび、汚れを落とす。
- (6) プールサイドで水をよくかぶり、静かに水に入る。



＜プールの中で＞

- (1) 水泳帽をかぶる。
- (2) 悪ふざけや、おぼれたまねはしない。
- (3) つば、たん、はな、おしっこは、プールの中ではしない。
- (4) プールに入っている合図、プールから出る合図を守る。
- (5) プールサイドは走らない。
- (6) ぐあいが悪くなったり、足がつったりしたら、すぐに先生に知らせる。



＜プールから出るとき＞

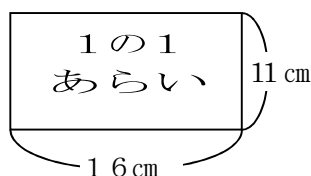
- (1) シャワー、目洗い、うがいをしっかりする。
- (2) 体をよくふく。
- (3) 忘れ物をしない。
- (4) 泳いだあとは、休けいをとったり、早めに寝たりして、疲れをとる。

2. 水着・水泳帽について

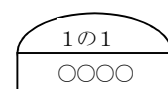
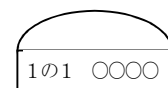
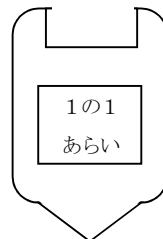
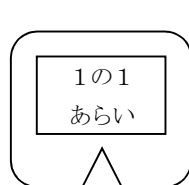
- (1) 水着の色…………… 紺色
- (2) 水着の素材…………… 自由
- (3) 平成28年度の学年の帽子の色

学 年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	コスモス
色	水	白	黄	緑	青	赤	オレンジ

- (4) 名札の位置と名前



男女共に名札は後ろにつける。



どちらでもよい

先生の話をよく聞いて、楽しく安全なプールにしましょう。