

令和2年度 水泳の心得

浜田市立第一中学校

水泳は全身運動であり楽しいスポーツです。体の鍛練にも有効です。しかし、自然相手の非常に危険な面もあります。遊泳場所の地理的状況や、監視員がおられるなど、安全面の確認を忘れないようにしましょう。

下記の注意をよく守り、事故のない有意義な夏休みを過ごしましょう。

1. 水泳をしてはいけない人

◎医者から止められている人（感染性の疾患にかかっている人、ケガなど） ◎発熱・下痢のある人
◎睡眠不足の人 ◎疲労のひどい人 ◎空腹時・満腹時の人 ◎激しい運動の後 ◎食欲がないとき

2. 泳ぎに出かけるまで

☆川・海での遊泳は、原則保護者同伴となっている。

- (1) 保護者の許可を得る。①行き先 ②友達の名前 ③帰宅時間などを告げておく。
- (2) つめを切り、耳掃除をしておく。

3. 泳ぐ前の確認

- (1) 大小便をすませ、鼻をかんでおくこと。
- (2) 準備運動を十分に行うこと。胸と心臓から遠い部分から水につける。
- (3) **3～4人のグループ**をつくり、常に人数の確認をする。
- (4) 遊泳場所は、海水浴場で指示された**遊泳許可区域内**とする。
中学生だけで行く場合、海水浴場は監視員のおられる、**県立石見海浜公園・国府海水浴場の2カ所**とする。
- (5) 脱いだ服などを入れるカバンには、住所、氏名、電話番号がわかるものを必ず入れておくこと。
- (6) ロープや浮き輪などの救命具を持っていくとよい。人工呼吸や心臓マッサージを再確認する。
電話などの連絡方法・場所の確認をする。

4. 水に入ってから の注意点

- (1) 最初は5分くらい、以後しだいに時間をのばしていき、水に入っている時間の2倍くらい休憩すること。
※寒くなり、顔や唇が青くなったら直ちに上がること。
- (2) **いたづらをしたり、ふざけたり、おぼれたまねをしたりなど絶対にしない**こと。
- (3) 小児を背負って泳ぐことは絶対にしないこと。
- (4) 板や浮輪にたよって、自分の能力以上に沖に出ないこと。
- (5) 海水浴場には、**離岸流が発生するところ**がある。だから、岸に平行か、陸に向かって泳ぐようにすること。
帰りには行ききの2倍以上のエネルギーがいるので、無理な泳ぎ方をしないこと。
- (6) テトラポットの上など危険な場所での飛び込みはしないこと。
- (7) 川では、にわか雨などによる**急な増水に注意**すること。

5. 水から上がったときの確認

- (1) お互いに**友達がいるか確認**する。
- (2) きれいな水、水道水で体、目、耳などをきれいに洗い、うがいをする

6. その他

- (1) 海水浴をしてよい期日・時間
7月23日～8月23日（基本的には保護者の判断による。）10:00～17:00
- (2) 公衆遊泳場所で生徒同士だけの場合は、**各家庭での約束を守り、責任をもって行動**すること。
帰宅したら直ちに家の人に連絡すること。
- (3) **おぼれた人を発見したら、目を離さず、直ちに近くの人に協力を求める**こと。
泳がないで救助することが原則。（浮き輪、綱、板などを投げるなど）
- (4) 行き帰りの**交通安全には十分に気をつける**こと。
自転車の置き場に注意し、地域の方に迷惑にならないように考えて行動すること。