

プールをつかうときの約束

浜田市立松原小学校

◎プールはみんなでつかうもの。きまりを守り、きれいに、安全につかいましょう。

<プールに入る前に～家で～>

- つめが長かったら切っておく。耳そうじをしておく。手足に身に付けている物を取る。
- 水着、水泳ぼうし、タオルを忘れずに準備する。
- 健康観察カードを、入る朝におうちの人に書いてもらう（サインと印を忘れずに！）

<プールに入る前に～移動中・更衣室～>

- 事前にトイレに行っておく。
- バスでの移動中は、おしゃべりはしない。
- 着替えは更衣室で行い、友だちとなるべく距離をとりながら着替える。

<プールに入る前に～プールで～>

- ① タオルをかごの中に入れ、プールサイドに整列。
- ② 準備体操をしっかりとる（あせがにじむくらい）。
- ③ シャワーを浴びる（水泳ぼうしを取って全身を洗う）
- ④ プールサイドに整列。



<プールをつかうとき①>

『走らない・ふざけない・とびこまない・自分勝手なことをしない』

- プールサイドは必ず歩く。
- おぼれたふりをしない。
- 足からゆっくり静かに入る。飛び込みはしない。
- 勝手にプールに入らない（足もつけない）。
- 人を押したり、泳いでいる人にさわったりしない。
- ビート板などの用具は勝手に使わない。



<プールをつかうとき②>

- バディを組んだ人のことを気をつけて見るようにする。
- トイレに行きたい時はバディの人と先生に言ってから行く。行った後は足洗いとシャワーをする。
- 自分の体調や友達の様子がおかしいと思ったらすぐに先生に伝える。
【寒い・顔色が悪い・ひふが白っぽい・ひどく疲れた・ぼんやりする・むせるなど】
→無理をせず、プールから上がって休けいしたり、タオルで体を温めたりする。
- プールの中につばをはいたり、おしっこを出したりしない。
- ゴーグルが必要な人は使ってもよいが、水の中で目をあける練習もしておく。

<プールに入った後に>

- ①手洗い・顔洗い（目を洗う時は水のいきおいに気をつける）
 - ②うがい
 - ③シャワーで全身をきれいに流す。
 - ④タオルで体をよくふいてから学校や更衣室に入る。
- バディの人が元気かどうかをたしかめる。
 - 使ったビート板などはきちんと片付ける。



<その他>

- 水着、水泳ぼうし、タオル、下着などの持ち物には全て名前を書く。
- タオル、ゴーグルなど、人の物を借りないようにする。
- 見学をする人は、決められた場所で泳ぐ人を見守りながら、学ぶようにする。