

# 市営プールの利用について

泉沢小学校

市営プールがオープンします。子どもたちが事故なく、楽しく安全に利用できるように、ご家庭でも指導をよろしくお願ひいたします。  
裏面「水泳のきまり」もご覧になってください。

## < プールを安全に利用するための心得 >

- ① 結膜炎等の眼病疾患、その他各種の病気治療中の人にはプールの利用をしないこと。
- ② 盗難防止のため、お金や時計等の貴重品は、持ってこないこと。
- ③ 持ち物には必ず学校名、学年、名前等を書くこと。（盗難防止、忘れ物確認）
- ④ なるべく自転車に乗って来ないこと。（置場が狭い、鍵の紛失が多い）
- ⑤ 準備体操を充分に行うこと。
- ⑥ プールキャップを必ずかぶること。（髪の毛が抜けてプールの水が汚れるため）
- ⑦ 必ずシャワーを浴びてからプールに入ること。
- ⑧ プールへの飛び込みは、危険なのでしないこと。
- ⑨ プールサイドを走ったり、プール内での悪ふざけは事故の原因となるのでしないこと。
- ⑩ プールサイドに腰掛けたり、座ったりしないこと。
- ⑪ 浮き輪やビーチボール等は使用しないこと。（他の遊泳者の迷惑になる）
- ⑫ 幼児で泳げない人は、必ず大人が同伴すること。
- ⑬ その他、安全にまた衛生的に利用することを心がけること。
- ⑭ 利用後は必ずシャワーを浴び、うがいをしてから帰ること。
- ⑮ 忘れ物をしないように、持参したものを確認してから帰ること。
- ⑯ プール監視員の指示は、絶対に守ること。（安全のため）
- ⑰ メガネの着用はせず、必要な場合は度付ゴーグルやメガネ用バンドを使用するなど落ちないよう工夫すること。



# すいせんのきまつり

泉沢小学校

- 水泳のシーズンです。
- 水泳は、楽しいスポーツですがよくみると、たいへんおそろしいことがあります。
- ぎまりをまもって、ともだちとなかよく遊んで、じょうぶながらだをつくりましょう。たくさん練習して、楽しく泳ぎましょう。

## じゅんび・気をつけること

- ◆ つめを切り、耳あかぎとておく。
- ◆ 食事のすぐ後や、おなかがすいている時、ねぶそくの時はおよがない。
- お金やたいせつなものは、持っていない。
- おかしやジュースを飲んだり食べたりしない。
- 水着・帽子・下着・タオル・ふくろなどには、名前をつけておく。
- 必ず、家の人にことわってから、プールへ行く。
- 3年生以上は、自転車で行くことができる。  
(1・2年生は保護者の方といっしょに行く)
- 自転車置き場に、きちんと置き、かぎをかける。

## こんな時は、あわけません。

- ねづねづの悪い時
- うつる病気やけがの時
- お医者さんからとめられている時

## プールに入る時

- + ならず、トイレに行っておく。
- + はなもんでおく +くつもそろえておく。
- + 水着に水がえる時はすばやくし、眼はふくろなどにいれておく。
- + シャワーでからだをよくあらい、足は足洗い場でしっかりあらう
- + じゅんび運動をしっかりする。

かんり人さんや先生の言うことをよく聞いて決められたことを守る

決められたところからうしろむきで入る



とびこまない。



帽子はかならずかぶる。

まわりで走らない。

心がけたり。おぼれたマネをしない。

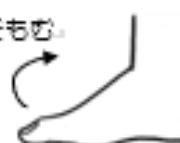
やすみながらおよぐ。

暑くなったり足がついたらあがる。

つばをはいたりおしゃっこさしない。

## 足がつった時

おや指さしつぱはつたり、足のうらをもむ。



## 耳に水が入った時

かた足でトントンとはねる。



かた方すつしづかにかむ。

## はながでた時

## プールからあがったら

- シャワーで、からだやかおをよくあらう(特にアトピーの人はしっかり)。
- うがいをする。
- からだやかみの毛をよくふく。
- わすれものがないか、自分のにもつまたしかめる。
- こうじをよごさないように、使いましょう。

