

児童プール使用のきまり

井田小学校

楽しい夏休みに、水泳で体力づくりをすることはとてもよいことです。プール使用のきまりを守って、楽しい思い出を作りましょう。

プールに入れるのは7月26日～8月12日まで（水、土、日は除く：別紙参照）

13時30分～15時30分まで

1. プールに入る前の注意

(1) 水泳をしてはいけない人

- ・ 病気になる人
目・耳の病気、心臓・腎臓の病気、貧血
皮膚病、下痢をしている、かぜ、熱がある
- ・ 病気が治ったばかりの人、けいれんをおこしやすい人
- ・ 疲れているとき
- ・ 睡眠不足とき
- ・ 体の調子が悪いとき

(2) 家を出るとき

- ・ おやつは持って出ない。
- ・ 食後1時間以上休んでから出る。
- ・ 出かけるときは、必ず家の人に許しと水泳許可カードに印をもらう。

(3) 水に入る前

- ・ つめを切っておく。
- ・ 耳あかをとっておく。
- ・ 鼻をかんでおく。
- ・ 入る前に用便をすませておく。
- ・ はきものはプールの外におく。
- ・ 足や体をよく洗い、腰洗い場で、腰から下を消毒する。
- ・ 準備運動は、全身の関節（首、肩、手首、足首）の回転をしたり、筋肉をよく伸ばしたりしておく。
- ・ 監視の人に水泳カードを渡す。

2. 水泳中の注意

(1) プールの入り方

- ・ プールサイドで足を洗う。
- ・ 腰をかけて体にゆっくり水をかけ、足をバタバタさせる。
- ・ 静かに水に入り、一度頭まで完全につかる。
- ・ ふつうのときでも、約20分くらいで上がって休む。
- ・ よく休み、よく温まる。

- ・ ひとりでは泳がない。
- ・ 寒くなってふるえたり、くちびるが紫色になったりするまで泳がない。

(2) 水泳を始めてから

- ・ おぼれたまねや、他の人のじゃまはしない。
- ・ 飛び込みはしない。立ち飛び込みもしない。
- ・ トイレに行った後は、必ず腰洗い場を通る。
- ・ 泳いでいて体の調子が悪くなったら、プールから上がる。

3. プールから上がったときの注意

- ・ いっしょに来た人が全員いるか調べる。
- ・ 耳に入った水をきちんと出しておく。
- ・ 目をよく洗い、うがいをする。
- ・ シャワーで全身をよく洗い、しっかりふく。
- ・ 整理運動をする。

4. 事故を防ぐために

- ・ プールサイドでは走らない。
- ・ 危険な物や遊び道具は持ってこない。
- ・ 掃りにジュースなどを買って飲まない。飲みたい人は、水筒を持ってくる。

- ★もしも事故にあったら、監視の人に早く知らせる。
- ◎ プール監視に来られる方の指示に従い、楽しい水泳をしましょう。
 - ◇ 幼稚園児は、必ず保護者と一緒に来てください。時間は、小学生が泳ぐ時間と一緒です。
 - ◇ 中学生もこのきまりを必ず守って、安全な水泳を心がけましょう。

★プールに来るときや、プールから帰るときは、できるだけ一人にならないようにしましょう。