



来週から3年生以上は水泳教室が、1・2年生は学校の屋上にあるプールを使って水泳の授業が始まります。水泳の時間は自分が思っている以上に体力を消耗します。数日前からしっかり体調を整えて、元気よく参加できるようにしましょう。

★いろいろあります。確認すること！



●健康カードはおうちの人の確認が必要です…朝の健康状態をしっかりと確認し、体温なども含めて、プールに入ることができる状態かをしっかりと判断してもらってください。ちょっとした体調不良が、大きな事故につながってしまいます。決して無理をしないようにしてください。

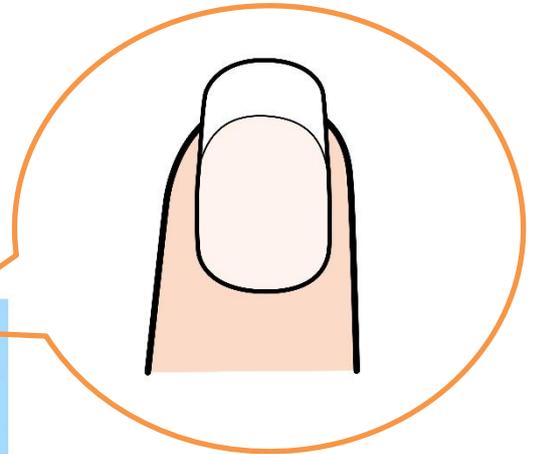
カード忘れやおうちの人のサインがない場合には、プールに入ることができませんので、忘れないようにしましょう。

●元気でない時には、プールに入れません。

頭痛や腹痛、喉が痛いなど、体の調子が良くない時には、プールに入ることはできません。調子がよくないまま無理をしてプールに入ってしまうと、余計に具合が悪くなってしまいうことも考えられます。

●手足の爪はきりましたか？…狭い場所で泳いでいる

ので、友達とぶつかってしまうこともあるかもしれません。その時、手や足の爪が伸びていると、自分の爪がはがれてしまうだけでなく、友達を傷つけてしまう可能性があります。自分も友達もケガをしないように、爪は短く切っておくようにしてください。



●忘れ物はないかな？…水着や健康カードはもちろんですが、帽子などの忘れ物があった場合にも

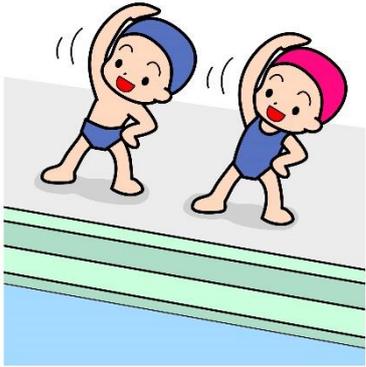
プールに入ることはできません。忘れ物がないか、必ず自分で確認するようにしてください。

毎年、自宅から水着を着てきたため、パンツなどの下着を持ってくるのを忘れてしまう…という人がいます。気をつけてください。

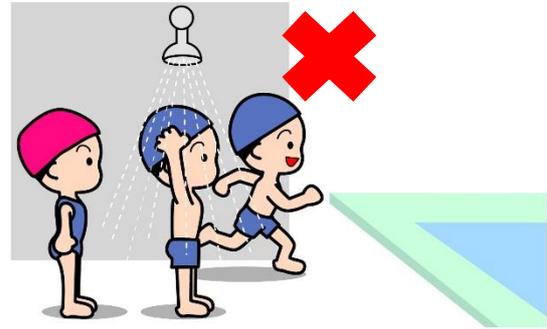


★先生、コーチの話をしっかり聞く！

ケガなどすることなく、最後まで楽しく安全に水泳教室にしたいですね。そのためには、先生やコーチの話をしっかり聞いて行動するようにしましょう。



基本的なことです、プールに入る前は、しっかり準備体操を行います。眠っている体の筋肉をしっかり目覚めさせてからプールに入るようにしましょう。プールに入る前はシャワーを浴びて、汗などを洗い流します。



危険です。やめましょう。



プールサイドを走る



排水溝に近づく



プールへの飛び込み



友達を引っぱったり、おしったりすること



3年生以上は、SAT スポーツクラブで、水泳教室を行います。感謝の気持ちを言葉で伝えるとともに、ロッカーなど、丁寧に使わせていただきます。

毎年、靴下や下着などの忘れ物があります。最後は、忘れ物がないか、自分たちで確認をしてから出るようにしてください。