水泳学習のきまり

楽しく安全な水泳学習にするために、以下のことを守りましょう。

1　準備するもの

下記のもの以外は安全のため、持ち込まないでください。
持ち物には、必ず記名をお願いします。

〇水　着　　男子：スクール水着、競泳用水着
　　色は黒、紺

　　女子：スクール水着、競泳用水着
　　ワンピースタイプの水着
　　セパレートタイプの場合は胴囲部分が見えないもの
　　色は黒、紺

使用不可の水着
・ビキニタイプのもの
・金具やリボンや花、大きなボタンなど装飾品がついているもの
・ウエスト部分にベルト通しがついているもの
・腰部、膝上部にポケットがついているもの
・布地が透けたり、穴が開いていて透けたりしてしまうもの
・水着の重ね着

〇ラッシュガード　…　色は水着に準じて、黒か紺。フードが付いていないもの。
〇タオル　…　色、デザイン等　どんなものでも良い。必ず用意する。
〇水泳帽子　…　色、デザイン等　どんなものでも良い。必ず着用する。
〇その他　…　以下のものは必要に応じて、用意してもしなくてもどちらで　もよい。
・スイミングゴーグル（水中メガネ）
・目薬（友達に借りたりしないこと）

2　登校前の健康観察（スクリレ、水泳学習カード）

とても大切です。自分の体調については基本的に自己管理でお願いします。
気になることがある場合は、体育担当か担任の先生に体育の授業前に申し出てください。
水泳学習カードを必ず朝記入しましょう。朝のうちに体育係は職員室まで水泳学習カードを持ってきてください。

3　プールに入るのを控えた方がよい人

・皮膚疾患、外傷がひどい場合。
・目の疾患、耳の疾患がある場合。（医師に相談しておく）
・下痢、風邪気味などの体調不良の場合。
・生理中の場合。

4　水泳学習で守ってほしいこと

〇水泳前に行うこと
・手足の爪は短く切る。
・耳あかはよく取っておく。
・ヘアピンは取っておく。
・トイレに行っておく。
・準備運動は十分に行う。
・シャワーで体を洗う。

〇水泳後に行うこと
・目や口、体をよく洗う。
・耳の水をよく取る。
・整理運動を行う。
・水分補給を行う。

〇水泳中に守ってほしいこと
・入水はゆっくり行う。
・飛び込まない。
・体調が悪くなったら早めに先生に報告をすること。
・先生の指示に従う。
・プールサイド等走らない。