



すくすく



すいえいがくしゅう 水泳学習が 始まります！

すいえいがくしゅう ぜんじつ 水泳学習の前日までにしておくこと

- 手と足の爪をきる
- 耳そうじをする
- 水泳学習で使うものを準備する
- 早くねて、しっかりすいみんをとる



とうじつ あさ 当日の朝すること

- 朝ごはんをしっかり食べる
- 体調チェックと検温をする
- 『水泳学習健康カード』にサインしてもらう



すいえいがくしゅう 水泳学習のときにすること

- 水着に着がえる前にトイレに行く
- 準備体操をしっかり行う
- シャワーを浴びて、汗やほこりを洗い流す
- 先生の話をよく聞き、安全に水泳を行う



こんなときは プールに入れません…

- × 頭やおなかの痛みとき
- × けがをして出血しているとき
- × 目、耳、のどに病気があるとき
- × 『水泳学習健康カード』に体温やサインの記入がないとき、カードを忘れたとき

プライベートゾーンって知っていますか？

プライベートゾーンとは、自分の身体の『自分だけの大切な場所』です。

具体的には、口と水着でかくれる部分(胸・おしり・性器)です。

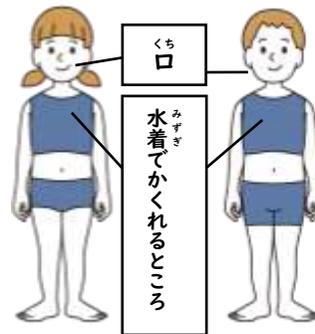
これらは、他の人に勝手に見られたり、さわられたりしてはいけません。

そしてもちろん、他の人のプライベートゾーンを勝手に見たり、さわったりしてはいけません。

もし、プライベートゾーンを見られたり、さわられそうになったら「いやだ」と言きましょう。

また、おうちの人や学校の先生など大人に相談しましょう。

水泳学習では水着に着がえます。水着に着がえる時は、タオルで隠して着がえましょう。



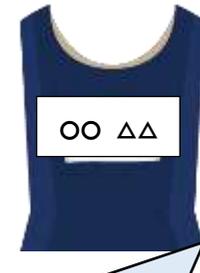
じどう 児童のみなさんと保護者の方へ すいえいがくしゅう 水泳学習の 準備をお願いします！

6月24日から水泳学習が始まります。おうちでも水泳学習に向けての準備をお願いします！

すいえいがくしゅうじ じさん 水泳学習時に持参するもの

- ①水着 ②水泳帽子 ③バスタオル ④サンダル ⑤水泳学習健康カード
- ⑥ゴーグル ※(必要な人は)ラッシュガード

みずぎとう きめい 水着等の記名について



水の中でも確認しやすいよう、帽子のてっぺんに書く。ゴーグルにも名前を書く。

すぐに名前を確認できるよう、①たて8cm、よこ15cmぐらいのもの ②水着やラッシュガードの後ろ(背面)につける

※水着とラッシュガードには、水着用ゼッケンを縫い付けるか、貼り付けるなどしてください。
※水泳帽子には油性のマジックで名前(フルネーム)を書いてください。

その他のお願い

- ◎下着、ポロシャツ、靴下、バスタオルにも必ず名前を書いてください。
- ◎くつばこからプールまでは、サンダルで移動します。名前を書いてビニール袋に入れて持たせてください。
- ◎かみの毛は、水泳帽子の中に全部入れて入水しますので、自分で上手に入れることができるよう練習をしておいてください。
- ◎ゴーグルの着脱は自分でできるように練習をしておいてください。

なまえをかいて
かしかりはしません