



# すまいる



## すいえいじゅぎょうごう 水泳授業号

今年も水泳授業の季節がやってきました！水泳授業は1年に3回しかないので、体調管理をしっかりと健康にたのしく参加できるようにしましょう。

プールでたのしく安全に泳ぐためにはものの準備と、からだの準備が必要ですよ！このすまいるを読んで、準備をすすめましょう。

### ことし すいえいじゅぎょう ～今年の水泳授業～

＜日にち＞	＜時間＞	
〇7月 3日 (水)	9 : 55	学校出発
〇7月 12日 (金)	10 : 20	川湯室内温水プール到着
〇10月 4日 (金)	10 : 30	水泳授業開始
	11 : 10	水泳授業終了
＜場所＞	11 : 25	川湯室内温水プール出発
川湯室内温水プール	11 : 50	学校到着

### も ～持ちもの～

水着・水泳帽・体ふきタオル・ビニール袋（ぬれたもの用）  
（必要な人は、ゴーグル・汗ふきタオルも）

## プールに行く準備はできた？

### ① 前日・当日の朝

1. つめを切ったり、耳掃除をしておく。
2. 前の日ははやくねる。
3. 朝ごはんをしっかり食べてくる。
4. 朝のうちうんちをしておく。
5. 健康調査をわすれずに。



### ② プールでは・・・

1. プールのきまりをまもる。（うらにあります）
2. 具合がわるくなったり、トイレに行きたくなったらすぐに近くの先生にいう。

### ③ その他

1. プールの日はお風呂に入って、はやくねる。
2. なにか気になる症状（目が赤い、熱が出たなど）があるときは、はやめに病院でみてもらう。



### ＼おうちの方へ！

水泳教室のある朝は、前日に配布させる健康調査の記入をお願いします。体調が優れない場合は無理をせず休ませてください。プールは体力の消耗が激しく、また色々な病気がうつりやすい場所でもあります。体調に異常があれば、早めに受診するようにお願いします。また、水泳教室のあった日は、お風呂に入って早めに休ませるとともに、健康観察をよろしくをお願いします。

🏊 🏊 🐣 🏊 🏊 🐣 **プールのきまり** 🏊 🏊 🐣 🏊 🏊 🐣

たのしいプール  
ルールをまもって  
事故をふせぎましょう

✕ みずのなかで  
ふざけては  
いけません

✕ とびこんでは  
いけません

からだのちょうしは  
いいですか？

ぐあいがわるいときは  
せんせい  
先生にいいましょう

✕ プールサイドは  
はしってはいけません

はいるとき  
でるときには  
シャワーを

じゅんびうんどうは  
かならずしましょう

