

# プールで およぐ まえに！

## 【プールにはいるまえに】

- 1 必ずトイレでようすませる。
- 2 鼻をかんでおく。(つまっている人)
- 3 むいだものは、きちんとまとめてたなの中に入れる。
- 4 シャワーで全身をきれいにあらう。
- 5 準備運動をしっかりする。



## 【プールの中で】

- 1 水泳ぼうしを必ずかぶる。(かみのけがはみ出さないようにかぶる)
- 2 水には、はしごをつかって後ろ向きで入る。
- 3 とびこみは、ぜったいにしない。
- 4 長い時間、続けて泳がない。
- 5 「けいれんしている人」や「おぼれた人」を見つけたら、大声で助けをよぶ。
- 6 ロープにつかまったり、おぼれたまねをしたりするなどして、人に迷惑をかけない。
- 7 水の中でつばをはいたり、鼻をかんだり、おしっこをしたりしてはぜったいにいけない。
- 8 うき輪(うで用うき輪もふくむ)はつかわない。



## 【やすむとき】

- 1 プールからあがったら体をタオルでふいて、暖かくして休む。
- 2 プールサイドを絶対に走らない。
- 3 プールに入っている人の顔の色や口びるの色が悪くなっていたら、あがるように教えてあげる。

## 【およぎおわったら】

- 1 シャワーで全身をきれいに洗う。
- 2 忘れ物がないかどうかをたしかめ、まっすぐ家に帰る。

## 【いえにかえったら】

- 1 水着やタオルをよくかわかす。
- 2 鼻をかむときは、片方ずつしずかにかみ、耳を痛めないようにする。
- 3 体がつかれているので、早めにねる。

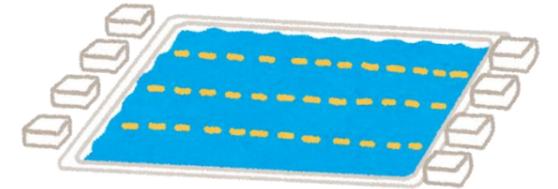


## 【およいではいけない人】

- 1 目や耳の病気のある人
- 2 けがをしている人
- 3 病気が治ったばかりの人

## 【にゆうじょうできない人<sup>ひと</sup>】

- 1 保護者の引率のない小学校未満の幼児
- 2 犬やねこなどの動物をつれた人
- 3 監視の人の注意をきかず、決まりを守らない人



## 【そのほか】

- 1 家の人に相談してからプールにいきましょう。
- 2 家に帰ってからプールにきたときは、駐車場側の階段から入りましょう。
- 3 自転車はかぎをかけて決められた場所におきましょう。
- 4 入り口でくつをぬぎ、きちんとくつ箱に入れましょう。
- 5 大切なもの(お金など)はもってこないようにしましょう。
- 6 にもつはプールサイドにおいてはけません。
- 7 プールで食べたり飲んだりしません。
- 8 きかいしつには、ぜったいに入りません。
- 9 プールに入る時間は1日2時間程度にしましょう。
- 10 ヘアピンははずし、つめは短く切り、耳の中はきれいにしておきましょう。
- 11 なにをできるようにするか、めあてをもって練習しましょう！
- 12 みんなが楽しく泳げるように気をつけましょう！



★泳げる期間は、  
7月1日(火)～  
8月31日(日)  
※8月12日(火)～15  
日(金)はお休みです。

## ★泳げる時間★

しょうがくせい 小学生	なつやす いがい へいじつ 夏休み以外の平日	ごご 3じ ～ ごご 5じ 午後 3時 ～ 午後 5時
	どにちしゆくじつ なつやすみ 土日・祝日・夏休み	ごぜん 10じ ～ ごご 4じ 午前 10時 ～ 午後 4時
一般	へいじつ 平日	ごご 3じ ～ ごご 6じ 午後 3時 ～ 午後 6時
	がっこう じゆぎょう な いひ 学校の授業が無い日 (土日・祝日・夏休み)	ごぜん 10じ ～ ごご 5じ 午前 10時 ～ 午後 5時

※12:00～13:00はお昼休みになりますので、利用できません。

※小学生未満の幼児は必ず保護者同伴の上、一般の時間帯に利用してください。

なお、保護者同伴の小学生は一般の時間帯に利用できます。

※同伴の保護者とは、自分または友人の親、親戚など、成人した大人(18歳以上。高校生は含まない。)を指します。

※同伴の保護者は、水着を着用し、プールに入ってください。

何かあったら…末広小プールの電話番号は **51-0388**