

水 泳 カ ー ド

はつしば学園小学校

年 組 番 氏名

- ☐ 体温は、必ず当日の朝の登校前に測ってください。
- ☐ 水泳実施の当日は、必ず朝食をとってきてください。
- ☐ 水泳学習の参加・不参加の判断は、下記のチェック項目を参考にしてください。
- ・参加できると判断された場合は、参加の欄に押印してください。
 - ・参加できないと判断された場合は、不参加の欄に押印してチェック項目から当てはまる番号を選んで、理由の枠に記入してください。



※この水泳カードに押印がない場合は、いかなる理由があっても水泳には参加できません。

(電話・連絡帳・ファックスで参加する旨の連絡があっても、水泳には参加できません。)

月日	体温 (平熱 ℃)	参加印	不参加印及び理由		担任検印
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	
/	℃	印	印	理由：	

【チェック項目】

- | | |
|----------------|---------------------|
| ①鼻汁やくしゃみが出ている。 | ⑦目が充血している。目やにが多く出る。 |
| ②体温が高い。 | ⑧からだが非常に疲れている。 |
| ③たんやせきが出ている。 | ⑨皮膚にしっしんが出ている。 |
| ④下痢をしている。 | ⑩手足の爪が伸びている。 |
| ⑤頭痛・腹痛がある。 | ⑪その他、何か異常がある。 |
| ⑥手当中のけがある。 | |



水泳の心得

はつしば学園小学校

1. プールに入るまで

- ☆登校したら、水泳カードを出しましょう。
- ☆自分の健康（入っても大丈夫かどうか）を知っておきましょう。
- ☆2～3日前までに耳あかをとり、ツメを切っておきましょう。
- ☆鼻をよくかんでおきましょう。
- ☆トイレに行っておきましょう。
- ☆前の日は、十分にねて、朝ごはんをきちんと食べましょう。

2. プールに入る前

- ☆準備体操をしっかりしましょう。
- ☆ヘルパーをつける時には、できるところまで自分一人で行きましょう。
- ☆かみの毛の長い人は、かざりのないゴムでくくっておきましょう。
(ヘアピンはつかってはいけません)

3. プールに入るとき

- ☆シャワーをあびるとき、体をよくあらいましょう。
- ☆プールサイドで、足・手・胸の順番に体をぬらしていきましょう。

4. プールに入っているとき

- ☆プールサイドでは、ぜったいに走ってはいけません。
- ☆ふざけたり、おぼれたまねをしたりしてはいけません。
- ☆プールの中ではゴーグルをつけましょう。
- ☆プールの水を飲まないように気をつけましょう。
- ☆トイレに行きたくなったら、先生に言ってから行きましょう。



5. プールから上がったとき

- ☆整理体操をきちんとし、耳の中の水を出しておきましょう。
- ☆ヘルパーやビート板を使ったら、元の場所にきれいにもどしましょう。
- ☆シャワーで全身をしっかり洗いましょう。
- ☆バスタオルでしっかり全身をふきましょう。特にかみの毛の長い人は、よくふいてぬれたままにしないようにしましょう。

6. その他の約束

- ☆あぶないとき、おぼれた人を見たとき、けいれんを起こしている人を見たときは、大きな声で近くの人に助けを求めましょう。
- ☆ぬれた水着はよく洗い、乾かしておきましょう。
- ☆先生の指示をよく聞き、勝手なことをしてはいけません。