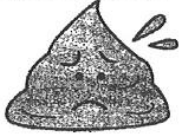


# プールにはいるときの注意

## ① 体調チェック



下痢



のどの腫れ



白目の充血



目やに



せき



ひどい鼻水

## ② 準備運動をする



## ③ シャワーをあびる



◎シャワーの水は

冷たいので、手・足を先にぬらしてください。

◎ぼうしをかぶったまま、シャワーをあびても、かみの毛のほこりが落ちません。

ぼうしを取って、かみの毛もよくあらいま。

プールでの事故は、大けがにつながる場合があります。安全に気をつけて、たのしく泳ぎましょう！

## プールでの事故に気をつけよう！



プールサイドを走らない



排水口や循環口にはさわらない

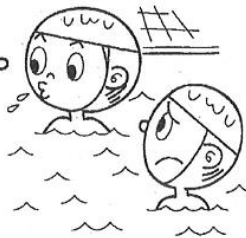


かつてに飛びこんだり、ふざけて人をおさない

## プールのマナー

学校のプールだけでなく多くのお客の人が利用するプールでは、マナーを守って水をよごさないようにしましょう。

プールの中で鼻をかんだり、つばをはいたりしない



トイレに行ったら必ずシャワー



..... プールに入っているときに .....

くあいが悪くなった



けがをした



あし足が痛った



こんなときは必ず先生にいきましょう。プールに入っているときは、ぜったいにむりをしてはいけません

※こむらがえりになったときはあわてず、足の先を手でつかみ、足をそらすようにひっぱりま



※唇が紫色になっているときは体が冷えているので、水から出て体操をしたり、バスタオルをかけて体をあたためます。

さむい...



プールから出たら...

.....  
 ●これらは病気の予防になります。  
 ●しっかりと行いましょう。  
 ●.....



シャワーをあびる



目をよく洗う



うがいをする



みみ みず はい  
 耳に水が入ったら  
 みず  
 水ぬきをする



ゴシ ゴシ  
 ゆうた  
 自分のタオルで  
 よくふく  
 (タオルやブラシのかしかりはしない)

プールから出たあともせいけつに。