

たのしい すいえい

名張市立長瀬小学校

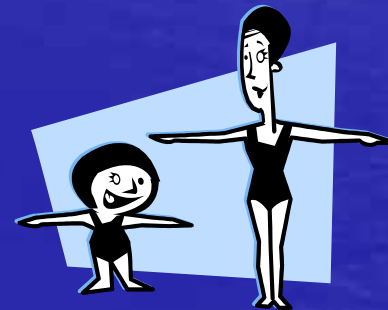
もちものの じゅんびを しよう

- みずぎ, すいえいぼう,
バスタオル、ジャバジャ
バカード、サンダル、水
えいバッグ
- ・もちもの ぜんぶに
なまえを かきましょう



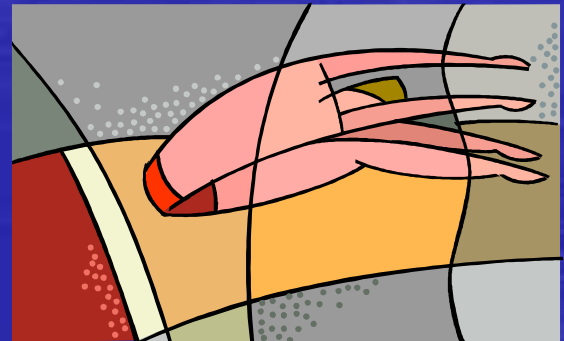
からだの じゅんびを しよう

- ・からだは いつも せいけつに
- ・つめは きた？ みみそうじは した？
- ・かみのけは すいせいぼうの なかに いれられるよ うに しておこう



プールへ いくまえに

- トイレにいった ウンコ
と おしっこは した？
- こくどうを わたるとき
には きをつけよう



こういつ で

- ・ぬいだ ふくや すい
えいバッグを せいとん
して おきましょう
- こういつは きれいに
つかいましょう



プールに はいる まえに

- あしあらあいそうで あしの よごれを おとしましょう
- こしあらあいそうで おしりなどを きれいにしましょう
- シャワーでは わきのしたや あたまも(ぼうしをとって)きれいにあらいましょう
- じゅんびたいそうは あせをかくぐらい しっかり！
- みずにはいる まえに て→あし→あたま→むねの じゅんに みずを かけて みずになれましょう

さあ！ およう 1

- ・おんせんに つかる つもりで しずかに は
いろう
- ・せんせいやかんしのひとの いうことを よく
きこう
- ・ふざけたり いたずらを したりしては いけ
ません
- はなみず つば などは はいすいこうに す
てて みずで ながしましょう

さあ およごう 2

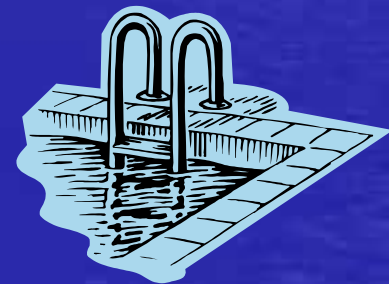
- からだの ちょうしが わるくなったら すぐに せんせいに いいましょう
- トイレに いったあとは また こしあらいそ
うで あらいます
- きゅうけいちゅうは すわって しずかに や
すみましょう
- あいずが あったら すぐに みずから でま
しょう

およいだ あと

- せいりたいそうを しっかり しましょう
- シャワーで からだを あらいましょう
- みずぎは はやく めいで からだを よく ふきましょ
- こういしつに わすれものを しないように しましょ

さいごに つぎのことに きをつけて！

- ぜったいに とびこみません！！
- プールサイドは ぜったいに はしりません！
- からだの ちょうしがわるいときには はいってはいけません！



おしまい

