なつやす　よう
夏休み用

○授業と同じようにプールのきまりを守りましょう。
○学校の行き帰りは、いつもの通学路を通りましょう。
○自転車に乗ってきてはいけません。
○早すぎたりおそすぎたりしないように、集まりましょう。
○校庭開放は一度家に帰ってから来ましょう。
○絆創膏を貼ったままプールには入れません。傷が治ってから入りましょう。

水泳指導日程

	午前		
月　日	①	②	③
7月24日	5・6年	3・4年	1・2年
検 25日	1・2年	3・4年	5・6年
28日	5・6年	3・4年	1・2年
29日	1・2年	3・4年	5・6年
30日	5・6年	3・4年	1・2年
検 31日	1・2年	3・4年	5・6年

	午前		
月　日	①	②	③
8月1日	5・6年	3・4年	1・2年
後半			
25日	1・2年	3・4年	5・6年
検 26日	5・6年	3・4年	1・2年
27日	1・2年	3・4・5	6年 連合水泳練習
28日	6年 連合水泳練習	3・4・5	1・2年

	①	②	③
受付け	8：45 ｜ 8：55	9：55 ｜ 10：05	11：05 ｜ 11：15
下　校	10：05	11：15	12：25

※受付時間を守りましょう。
水泳カードとゴーグルを出して、受付の前に男女別・学年・クラスごとに並んで静かに待ちましょう。
※保護者印がない場合や持ち物の忘れ物がある場合、水泳担当者が見学と判断したときは、観覧席での見学となり、終了するまで帰れません。また、学校からは事前に見学の連絡はしません。

平成２６年度　　練馬区立豊玉小学校

なつやす　よう　夏休み用　水泳出席カード

	年		組	常時ゴーグル使用	
名前				平熱　．℃	

月日	体温	朝食	つめ	家庭からの連絡事項	保護者印 ※サイン不可	学校使用欄
／	．℃					
／	．℃					
／	．℃					
／	．℃					
／	．℃					
／	．℃					
／	．℃					
／	．℃					
／	．℃					
／	．℃					
／	．℃					
／	．℃					
／	．℃					

※朝食は食べたら○、つめは点検して短ければ、○をつけましょう。
※保護者のサインがあっても、保護者印がないと入れません。
保護者印が押してあるかどうか、家を出る前に、必ず確認しましょう。

授業用

健康調べ

1. 朝の体温を必ず計って、右の表に書いてもらいましょう。
2. プールに入らない時は、理由を連絡の欄に書いてもらいましょう。
3. 体温を計り忘れたり、印を押し忘れた人は、プールに入れません。
4. 手足のつめは、一週間に一度は必ず切り、前日にしっかり確認しましょう。
   長すぎると判断した場合は、プールに入れません。
5. 耳あかは、時々てんけんして、とるようにしましょう。
6. 泳ぐ日の前日は、充分に睡眠をとり、当日は朝食をしっかり食べましょう。

★ 時間割 ★

	月	火	水	木	金
1,2校時	5年	3年	6年	1年	4年
3,4校時	2年	1年	4年	2年	3年
5,6校時				5年	6年

★ 級表 ★ 検定は、ついている級シールで呼びます。

両方できたら	クロール 赤シール	平泳ぎ 青シール
特A 赤星	50m 45秒以内	50m 55秒以内
特B 黄星	25m 22秒以内	25m 27秒以内
1	100m	100m
2	50m	50m ※両手タッチ
泳法 3	正しい息つぎで25m	大きな伸びで25m
泳法 4	だいたいの形で25m	正しいカエル足で25m

飛び級あり	5	自由な泳ぎで25m
	6	自由な泳ぎで20m
	7	自由な泳ぎで15m
	8	自由な泳ぎで10m
一日二回以上可	9	ばた足が出来る
	10	けのびで5m
	11	ふしうき5びょう
	12	目をあけてもぐれる
	13	水の中で歩いたり走れる

平成26年度　　練馬区立豊玉小学校

授業用

水泳出席カード

年　　組　　常時ゴーグル使用

名前　　平熱　　.　℃

月日	体温	朝食	つめ	見学理由	保護者印	学校使用欄
／	.　℃					
／	.　℃					
／	.　℃					
／	.　℃					
／	.　℃					
／	.　℃					
／	.　℃					
／	.　℃					
／	.　℃					
／	.　℃					
／	.　℃					
／	.　℃					
／	.　℃					
／	.　℃					

※朝食は食べたら○、つめは点検して短ければ○印をつける。

昨年度　　級　　今年度(目標)　　級　　(結果)　　級