

資料①「水泳指導時間割」

R3 水泳時間割

	月	火	水	木	金
1		3			
2	6		1	2	5
3					
4		4 <small>そ</small>			
5					
6					

資料②「児童健康観察カード(プールカード兼用)」

NEW 児童健康観察カード(プールカード兼用)

年 組 名 前 _____

○登校前に健康観察、体温、荷物チェックして記入しましょう。毎日学校へ持ってきてます。
○お家の人と健康状態を確認し、症状がある場合は具体的に記入しましょう。
感染症予防・拡大防止にご理解とご協力をお願いします。

平熱 _____ ℃

月 日	曜日	朝の体温(℃)	備考(健康・かぜ・発熱等) ※体調がよい場合: ○	持ち物チェック(プールバックに入れたら○をつける)							保護者印(いずれかに押印)		担任印	
				プールバック	水着	ぼうし	タオル	エッグ	マスク	マスクケース	参加	見学		
6月28日	月													
6月29日	火													
7月3日	土													
7月4日	日													

※水泳のある時のみ、持ち物チェックと押印をお願いします。

資料③「検定表」

NEW すいえいけんていひょう 水泳検定表

新し い級 い色	新し い色	内容【前回の検定の色】
14	青1	肩まで水に沈めて10m歩くことができる 【青1】
13	青2	肩から腰まで水に沈めて10m歩くことができる(6秒) 【青2】
12	青3	肩から腰まで水に沈めて10m歩くことができる(6秒) 【青3】
11	青4	肩から腰まで水に沈めて10m歩くことができる(6秒) 【青4】
10	青5	肩から腰まで水に沈めて10m歩くことができる(6秒) 【青5】
9	青6	肩から腰まで水に沈めて10m歩くことができる(6秒) 【青6】
8	青7	肩から腰まで水に沈めて10m歩くことができる(6秒) 【青7】
7	青8	肩から腰まで水に沈めて10m歩くことができる(6秒) 【青8】
6	赤1	正しい息継ぎのクロールで15m泳げる(ビート版なし) 【赤1】
5	赤2	正しい息継ぎのクロールで25m泳げる 【赤2】
4	赤3	正しい息継ぎのクロールで50m泳げる 【赤3】
3	赤4	正しい息継ぎのクロールで100m泳げる 【赤4】
2	黒1	正しい息継ぎのクロールで50mを50秒以内に泳げる 【黒1】
1	黒2	正しい息継ぎのクロールで50mを60秒以内に泳げる 【黒2】
	白1	正しい息継ぎのクロールで50mを45秒以内に泳げる 【金1】
	白2	正しい息継ぎのクロールで50mを55秒以内に泳げる 【金2】

6級からは、クロール・平泳ぎが別々に検定が受けられます。できる方から挑戦していきましょう!

水泳帽の色と名前の書き方

【水泳帽の色】
1年 緑色 2年 紺色
3年 オレンジ色 4年 水色
5年 赤色 6年 黄色
そよかぜ学級 ピンク色
※水泳帽には「名字」だけを大きくご記入ください。
例:「ちゅうわ たろう」の場合
※名前の上の部分には級をはりつけます。(学校で用意)

ちゅうわ

マジックテープがつけられるもの



プールサイドがきれいになりました!

※折り返すときは、足を床につかず、すぐに泳ぐこと。
※クロールは体の一部、平泳ぎは両手同時にプールサイドをタッチすること。

保護者様

令和3年6月18日
墨田区立中和小学校
校長 寺崎 康子

令和3年度 中和小学校

水泳指導における感染症対策

★今年度は水泳指導を実施します!

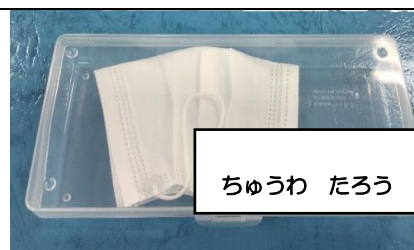
感染症対策を以下のように行い、学校全体で共通理解を図ります。

感染症対策その1 持ち物

- ①児童健康観察カード(プールカード兼用) ※毎日提出
- ②マスク(不織布のもの) ※着用して登校
- ③プールバック
 - 水着・水泳帽
 - 水泳後に着用するマスク(なるべく個包装のもの)
 - プールサイドバッグ(次の4点を入れプールへ持参)
 - ・タオル(身体を覆えるもの) ・水筒(水かお茶)
 - ・ゴーグル ・プールサイド用マスクケース※



プールサイド用マスクケース
(一括購入し、後日配布します。)



ちゅうわ たろう

プールサイドバッグ
(各家庭でご用意ください。)



※プールサイドバッグをプールサイドに置いて、学習します。
(プールバックに入る大きさを、濡れてもよいもの)
※ラッシュガード(フード、チャックなしのもの)を着用する場合は、前もって担任にご連絡ください。

感染症対策その2 指導の流れ

★密を避けるため、「1学年ずつ」行います。 ※資料①参照

- 着替え後、**マスク**のままプールサイドバッグを持って体育館・プールへ
 - ・体育館で準備運動
 - ・プールサイドバッグをプールサイドに置き、**マスク**をとってシャワー
- プールに入る直前にマスクを外し、マスクケースにしまう
 - 静かにプールに入り、間隔を空けて、静かに泳ぐ
 - プールから出たら、プールサイドバッグの場所へ静かに戻る
 - マスクケースにしまっていた**マスク**を着け、座って次の指示を待つ
- 水泳終了後、持ってきた**新しいマスク**に替える

★マスクを外すのは、
・シャワーの時
・プールの中
・プールサイドバッグからプールまでの間のみです。

感染症対策その3 児童への事前指導の徹底

★教員によるシミュレーションも行います。

- ・事前に、持ち物の確認と動きの練習をします。
- ・6月28日(月)・・・全校朝会でコロナインの水泳学習動画を視聴し、感染症対策を確認します。

【今年度の水泳指導の詳細】



1 水泳指導実施期間

○令和3年6月28日(月)～9月17日(金) 【学年ごとに週1回、計10時間程度実施】

- ・プール開き 6月28日(月)～7月2日(金)の週で、学年ごとに実施
- ・プール納め 9月13日(月)～17日(金)の週で、検定及びプール納めを実施

※指導には、担任、学習支援員、水泳指導員を含めた「4人体制」であたります。

※学習指導要領に基づいて適正に実施しますが、天候不良等により水泳指導時数を十分に確保できない場合は、水泳や事故防止に関する心得について指導します。

2 水泳指導前のプール環境

- ①水泳指導時には、プール水の遊離残留塩素濃度が、プールのどの部分でも基準濃度(0.4mg/L以上)となるように管理します。
- ②プール内の水面、水中、プールの側溝やプールサイドの床など、定期的に清掃します。
- ③救急用品、マスクの予備、水分補給用の冷水を準備します。
- ④教室での健康観察(検温、つめ、身体の様子など)を十全に行います。
- ⑤気温+水温=50度未満、または、気温が35度以上の場合は、指導を中止します。

3 水泳指導の際の注意事項

(1)マスクの使用方法

①泳ぐ時以外はマスクをつけます。(不織布)

- ・着替え ・移動 ・準備運動
- ・プールサイドで話を聞く時や順番待ち
- ・トイレ ・見学場所など

②泳ぐ直前にマスクを外します。

- ・プールサイドでマスクケースに入れます。
- ※マスクを外している間は、一人一人が声を出さないように注意して泳ぎます。

④水泳終了後、新しいマスクをつけます。

- ※水泳学習で使ったマスクは、マスクケースに入れて持ち帰り、家で処分します。
- ※マスクケースは、家で洗って乾かします。

③プールから出たら、すぐにプールサイドバッグの場所へ戻り、マスクをつけます。

- ・次の指示があるまで座って待ちます。

(2)着替えるときの注意

- ①【1～3年生】：男子は1組教室、女子は2組教室で、マスクをつけたまま、水着に着替えます。
【4～6年生】：男子は各教室、女子は家庭科室で、マスクをつけたまま、水着に着替えます。
- ②脱いだ服は、たたんでプールバックの中に入れます。
- ③着替えるときは、必要のないおしゃべりはしません。
- ④タオルやゴーグル、水着や水泳帽などの貸し借りはしません。必ず自分が持ってきたものを使います。忘れてしまうと水泳指導に参加できません。

(3)準備運動とシャワーの使い方

- ①マスクをつけて、体育館で準備運動を行います。体育館では、換気を十分にいき、28度以上の高い室温の時は、エアコンをかけるようにします。
- ②プールに行くとき、教室に戻る時は、上履きを履いて移動します。
(教室に戻るときは、すのこで上履きについた砂を払います。)
- ③シャワーを浴びる時はマスクをとります。3、4人程度でシャワーを使い、大きな声は出しません。
- ④プールサイドでは、自分の番号のところに座ります。
- ⑤トイレに行ったら、シャワーできれいに流します。

(4)水泳指導の方法(※学年や児童の実態に応じて変更します)

①全体指導

- ・プールの中での全体指導は、一人一人が2m以上離れるようにして行います。
- ・向かい合ったり、身体的接触を伴ったりする活動は行いません。

②コース別練習

- ・1、3、5コースのみを使って横の間隔をとり、前者が5m泳いだら後者が泳ぎ始めます。
- ・追い越しはしません。
- ・多くの児童がマスクを外した状態で並ばないように、人数を制限します。
- ・ゴールやターンをしたときの大きな呼吸による飛沫が、他の児童にかからないように注意します。
- ・自由遊泳は行いません。

4 水泳指導に参加できない場合

- ・水泳指導期間中は、健康確認カードとプールカードを兼用します。(※資料②参照)
記入漏れや押印漏れ、記入日の間違いがあると、水泳に参加できません。
水泳のある日は、必ず保護者の方が記入・押印してください。
※電話での連絡では、水泳に参加できません。学校から電話で確認することもしません。
- ・登校後体調が悪くなった場合や以下の症状がある場合は、水泳への参加を見合わせます。
目の充血・腹痛・下痢・吐き気・出欠を伴う怪我・皮膚炎・鼻水・絆創膏貼用
- ・健康診断後、受診のお知らせを受け取り、未受診の場合は、水泳に参加できません。
- ・見学児童は、熱中症予防のため屋根のある日陰で見学します。必要に応じてマスクを外したり、水分補給をしたりします。また、密にならないように配慮します。

5 備考

- ・睡眠時間を十分に取って、毎日食事をしっかり食べるようにします。
- ・身体を清潔に保ちます。特に耳垢をしっかりと取り、手足のつめを短く切ります。
- ・長髪の児童は短く切るか、髪を結びまとめて水泳帽をかぶります。ヘアピンはしません。
- ・日焼け止めや、耳栓、鼻栓、ミサンガ等は使用できません。
- ・マスクケースは、名前シールを貼って配布します。付属の間仕切りはご家庭でお使いください。
- ・水泳指導の方針や実施方法については、状況等に応じて変更する場合があります。

安全で安心な水泳環境をつくり、楽しい水泳指導を心がけます。