

# プールカード

年 組 なまえ 名前

日付	参加可否	健康状態 (○×)	見学の理由 (該当するところに○をしてください。)	保護者印	学校印
( / )	参加・見学		・怪我のため ・感染予防のため その他( )		
( / )	参加・見学		・怪我のため ・感染予防のため その他( )		
( / )	参加・見学		・怪我のため ・感染予防のため その他( )		
( / )	参加・見学		・怪我のため ・感染予防のため その他( )		

★健康観察カードに貼ります。

①家を出る前に、プール参加可否の健康状態を確認してください。(健康状態の目安は裏面をご参照ください。)

②忘れずに保護者の押印をしてください。(押印忘れ、忘れ物があるとプールに入れません。)

③持ち物には、全て記名をお願いします。

健康観察カード、水着、水泳帽、バスタオル、ゴーグル、水泳バッグ、  
ビニール袋2種類 (バスタオルを入れる袋・マスクを入れる袋)、レジャーシート

水泳予定日

/	/	/	/
( )	( )	( )	( )

※天候等により水泳予定日が変更になる場合があります。

連絡帳でも確認をお願いします。

すいせいもくひょう  
**《水泳目標》**

＜プール参加可否の全身的な健康状態＞

- 元気はあるか。機嫌は悪くないか。
- よく眠れていたか。あくびをしていないか。
- 食欲はあるか。朝ごはんを食べたか。
- 顔色は悪くないか。
- 熱はないか。
- 頭痛や腹痛はないか。
- 下痢はしていないか。
- 皮膚がただれていないか。発疹や湿疹はないか。
- ジュクジュクした傷はないか。
- ケガをしていないか。
- 爪は切っているか。

＜目の状態＞

- 目やには出していないか。
- 充血していないか。
- 涙目になっていないか。

＜耳鼻口腔の状態＞

- 耳だれ・鼻水がでていないか。
- 鼻づまりがないか。
- くしゃみ咳が出ていないか。
- 耳が痛くないか。

級	帽子級	合格	目 標
9	白イルカ		きまりを守って楽しく水遊びができる。
8	白イルカ②		頭までもぐり水中で息がはける。
7	黄イルカ		一人で3秒浮くことができる。
6	黄イルカ②		けのびをして、5メートル泳ぐことができる。
5	緑イルカ		好きな泳ぎで10メートル泳ぐことができる。
4	緑イルカ②		好きな泳ぎで25メートル泳ぐことができる。
3	青イルカ		クロール/平泳ぎで25m泳ぐことができる。
	青イルカ②		※正しいフォーム <b>※両方合格で青イルカ2つ</b>
2	赤イルカ		クロール/平泳ぎで50m泳ぐことができる。
	赤イルカ②		※正しいフォーム <b>※両方合格で赤イルカ2つ</b>
1	銀イルカ		クロール/平泳ぎで100m泳ぐことができる。
	銀イルカ②		※正しいフォーム <b>※両方合格で銀イルカ2つ</b>
特1	金イルカ		クロール25m 30秒 平泳ぎ25m 40秒
	金イルカ②		※正しいフォーム <b>※両方合格で金イルカ2つ</b>
特2	トビウオ		クロール50m 35秒 平泳ぎ50m 50秒
	トビウオ②		※正しいフォーム <b>※両方合格でトビウオ2つ</b>