

長内小学校プール利用のてびき

1 利用できる日

令和6年7月12日から8月31日までの土・日曜日及び祝祭日並びに学校の長期休業（夏休み）期間

※水温及び気温が低い日や、雨など悪天候の日には利用できない場合があります。

	月	火	水	木	金	土	日
＜7月＞ 開放日数 13日間		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			
＜8月＞ 開放日数 15日間					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

★カレンダーの色が付いている日が利用できる日です★

2 利用できる時間

午前10時～正午、午後1時30分～3時30分

3 使用料について（1人1回の使用料）

一	般	270円
高	等 学 校 生 徒	190円
中	学 校 生 徒	130円
幼	児 及 び 児 童	70円



※長内小学校の通学区域内に住んでいる幼児か

※幼児の場合は、必ず責任者同伴のうえご利用ください。

※おつりが出ないようご協力お願いします。

4 使用上の注意

- (1) 〈利用上の注意〉を厳守してください。
- (2) プール場内では、係員の指示に従ってください。
- (3) 団体利用の場合、遊泳中の子供については、統率責任者及び付添人が、責任をもって監視してください。
- (4) プール帽子、ゴーグルの貸出は行いませんので、各自持参してください。なおプール帽子を忘れた際のプール利用はできません。

5 問合わせ先

久慈市教育委員会事務局生涯学習課（市役所本庁舎3階）

TEL：52-2156（直通） FAX：52-2127

りようじょう ちゅうい 〈利用上の注意〉

■プールへ来るときはー

- (1) 時計や余分なお金など貴重品は、持ってこないこと。着替えなどを包むビニール袋などがあれば便利です。
- (2) 体の調子が悪いとき、耳の悪いときは、泳がないようにしてください。
- (3) 爪は短く切っておくようにしてください。
- (4) 浮輪や浮袋は使用しないようにしてください。
- (5) プール場内では食べ物を食べたり、飲み物を飲んだりしないようにしてください。

■プールへ来たらー

- (1) 利用料は出来るだけお釣りのないようお願いします。
- (2) プール場内では、靴などを脱ぐことになっています。
- (3) 更衣室で着替えをしたら、荷物をひとつにまとめてロッカーに入れてください。
- (4) プールに入る前には必ずトイレに行ってください。

■プールに入るときー

飛び込んではいけません！ ※プールの飛び込みは禁止です。

- (1) プールに入る前には必ず準備体操をしてください。
- (2) 水温に慣れないうちに急に飛び込んだりすると、心臓マヒやケイレンのもとになります。
- (3) 混んでいるときは、ぶつかってケガをすることがあるので気をつけてください。
- (4) プールへの飛び込みは禁止です。
- (5) プールに入るときには必ずプール帽子をかぶってください。

■泳いでいるときー

- (1) もぐっていたずらをしたり、おぼれたまねをしてはいけません。
※ちよつどのいたずらが事故のもとになります。
- (2) 目を開けて泳ぐように慣れてください。
- (3) 呼吸は口から吸って、鼻から出すのが正しい方法です。
- (4) プールの中で鼻をかむと耳を悪くします。プールサイドに上がってから片方ずつ静かにかんでください。
- (5) とときどき頭を水に浸してください。頭痛やめまいを防ぎます。
- (6) 気分が悪くなったり、寒気がするときは、プールサイドに上がって休んでください。
- (7) 疲れているときに泳ぐとケイレンを起こすので、水の中にいる時間を短く区切って(約10分)泳いでください。
- (8) プールサイドは走らないようにしましょう。

■水から上がったらー

- (1) 整理体操をしましょう
- (2) シャワーで体や眼を洗いましょう。
- (3) 自分の持ち物を確かめて、忘れ物のないようにしましょう。

■その他ー

- (1) 係員の指導を守って、楽しいプールにしましょう。
- (2) 定められた条例や規則に違反すると帰っていただく場合もあります。