



はぐくみ

～すすんであいさつ・目を見てあいさつ・笑顔であいさつ～

立花北小 校長室だより

令和5年6月22日発行
No.3「水泳指導はじまります」
発行者：校長 佐野 正信

水泳指導がはじまりました

水泳指導のシーズンを目前に控え、プール清掃を行いました。本校のプールは大変古く、こびり付いた汚れがなかなか落ちないので、2日間約5時間をかけて緑色だったプールがようやく泳げる状態になりました。6年生と先生たち、頑張りました！



19日には、消防署救急隊員の方々を講師に招き、立花幼稚園の先生方と一緒に心肺蘇生法実技講習会を行いました。あつてほしくないことであり、あつてはならないことですが、万が一の時に備えて、真剣に実習に取り組みました。

初めて小学校のプールに入る1年生は、性教育の一環として、養護（保健室）の先生からからだのことについてお話を聞きました。水着や下着でかくすところはプライベートパーツといって大切なところであること、そして、着替えの時などにみだりに人に見せたり、見たりするものではないことを子どもたちは学んだようです。



コロナ禍の2年間、感染症対策により学校の水泳指導が行われなかったことにより、水に顔をつけるのが怖い児童が少なくないようです。立花北小では、子どもたちが水に触れる時間をできるだけ確保するため、2学年ごとではなく、1学年ごとの水泳指導を行います。その分、指導する教員数がどうしても少なくなるため、安全対策のため、低学年は保護者へボランティアをお願いしています。ご協力ありがとうございます。



はき上手は水泳上手 ～お風呂でブクブク…できるかな～

高校1年のことです。私は、夏の臨海に向け、ある悩みを抱えていました。臨海では約3キロの遠泳チャレンジという試練が待っていたのです。ところが、どれだけ頑張っても50mが精いっぱいだった私にとって、3キロなんて到底考えられませんでした。そんな時、水泳部の友人がアドバイスをくれました。「息を吐けてないのちがう？」 目からうるこでした。スイミングに通ったことがない私は、水中で息をはくことを知らず、ひたすら吸っていたのです。友人曰く、「息さえはけたら、泳げなくても命は助かるねん」とのこと。足の立たない深いところにはまっても、慌てずブクブク…息を吐きながら底まで沈んでいき、



底をけてジャンプ！水面に顔が出たら呼吸をし、再びブクブク…潜ってジャンプ！これを繰り返せば、岸に近づいていけるのだと。ただ、息を吸うことばかりに気がいってしまうと、顔を水面に出した瞬間、上から垂れる水を思い切り吸い込んでむせてしまうので、水から出た瞬間は、まずは垂れてくる水を勢いよく「パッ！」と吹き飛ばすこと。これができると溺れることもないのだそうです。うんうん、たしかに。

というわけで、学校でもバブリング（ボビング）というブクブクに取り組みますが、もし可能なら毎日入るお家のお風呂でも練習をしてみてください。「め・め・め・めろん〜」「れ・れ・れ・れ・れもん〜」と言いながら湯舟に沈むと、鼻からブクブク泡が出て、ツーンとすることもなくなると思います。