



みず はい あそ みず はい まえ じゅんび
水に入って遊ぶには、水に入る前に、どんな準備をすればいいの

かわのようすをよくしらべる

みず はい まえ かわ しら つぎ みず はい あそ
水に入る前に、川のようすをよく調べましょう。次のようなときには、水に入って遊ぶのはよしましょう。

かわ みず おお なが はや ふか
川の水が、ふだんよりも多いときには、いつもより流れが速かったり、深くなったりします。

かわ みず かわそこ
川の水が、にごっているときには、川底のようすがわかりません。そのため、きけん

なが はや ところ ふか ところ ところ
流れの速い所や深い所、ごみがたまっているような所はきけんです。大きな川の場合、流れの静かな所は、案外深いことが多いので、注意しましょう。

あそ ばしよ き 遊ぶ場所を決める

かわ しら おとな ひと そうだん あそ ばしよ き
川のようすを調べたら、できれば、大人の人などと相談して、遊ぶ場所を決め、なわなどで区切って、その中で遊ぶようにしましょう。

はきものを準備する

かわら あそ みず はい ふる もの
川原で遊ぶときや、水に入るときには、古いくつなど、はき物をはくようにしましょう。ガラスのかけらや、つり針などで、けがをすることがあります。また、コケがついている石は、すべりやすいので注意しましょう。

じゅんびたい 準備体そうをする

およ みず はい まえ かなら じゅんびたい じゅんびたい
泳ぐときには、水に入る前に、必ず準備体そうをしましょう。準備体そうがたりないと、足の指がつったり、ふとももやふくらはぎの、けいれん(こむらがえり)を起こしたりします。(監修・青木 国夫)

