



みず はい 水に入るときには、どんなことに注意すればいいの

じゅんぴたい わす 準備体そを忘れずにする

およ 泳ぐときには、みず はい まえ かなら じゅんぴたい 準備体そをしましよ。じゅんぴたい わす たい 体そこのしかたがたりなかつたりすると、あし ゆび 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）をおこしたりします。

さいしよ なが 最初は、流れのゆるやかな、あさ ところ えら 浅い所を選ぶ

およ ばしよ かわぞこ 泳ぐ場所の川底などを、よくしら 調べてから、みず はい 水に入ります。

また、さいしよ なが 最初は、流れのゆるやかな、あさ ところ はい 浅い所に入って、およ 泳ぐようにしましよ。

みず ある はい 水には、歩いて入るようにする

みず はい 水に入るときには、まず、ある はい 歩いて入るようになしよ。そして、からだぜんたい みず 体全体が水にぬれてから、およ じっくり、泳ぎだすようにしましよ。（監修・青木 国夫）

