A V I S O

2023.7.3
Ina Higashi Shougakkou
GERAL

夏休みの水泳

NATAÇÃO DAS FÉRIAS DE VERÃO

１．プール開放日　７／３１，８／１，２，３，４　《５日間》

DIAS DE ABERTURA DA PISCINA

31/7 e 1, 2, 3, 4/8　(5 dias)

２．使用分担

DIVISÃO PARA USO

（1）地区ごとの使用時間

HORÁRIO DE USO POR BAIRRO

日　付 DIA	A （８：３０～９：２０）	B （９：５０～１０：４０）
３１日（月）2a	HIKAGUE NIYOSHI 日影・新子	SAKAI SAKAIHIGASHI SAKAI NASEI 境区（境 東 ２・境南西） KAMI SHINDEN 上新田区
１日（火）3a	UENOHARA 上の原区 HIKAGUE MIDORI GAOKA OOMIYA 日影区（緑ヶ丘・大宮） SAKAI SAKAI HIGASHI 境区（境 東 １・３）	KITSUNEJIMA 狐島区 SHIMO SHINDEN 下新田区
２日（水）4a	SAKAI SAKAIHIGASHI SAKAINANSEI 境区（境 東 ２・境南西） KAMI SHINDEN 上新田区	CHUOU 中央区 GAKKU GAI 学区外
３日（木）5a	KITSUNEJIMA 狐島区 SHIMO SHINDEN 下新田区	HIKAGUE NIYOSHI 日影・新子
４日（金）6a	CHUOU 中央区 GAKKUGAI 学区外	UENOHARA 上の原区 HIKAGUE MIDORI GAOKA OOMIYA 日影区（緑ヶ丘・大宮） SAKAI SAKAI HIGASHI 境区（境 東 １・３）

※ご自身の地区の時間をご確認下さい。

Verificar o horário do bairro que pertence

３．必要な持ち物

OBJETOS NECESSÁRIOS

「水泳カード(後日配布)」を忘れたり、押印を押してなかったりした場合は、プールには入れません。

Não entrará na piscina, caso esqueça o *Cartão de Natação* (que será distribuído posteriormente) ou de carimbá-lo. Além disso, para as crianças que esquecerem:

また、

- □ 水着
  Maiô ou sunga
- □ 水泳帽
  Touca
- □ ゴーグル（必要な者）
  Óculos (para quem necessita)
- □ タオルなど
  Toalha e outros

などを忘れてしまった人も入れません。
também não entrarão na piscina.

※１つでも忘れた場合，プールは使用できませんので、忘れ物のないようご確認下さい。
Caso a criança esqueça um dos objetos acima, não poderá entrar na piscina. Portanto para que isso não aconteça, favor conferir devidamente.

※暑さが予想されます。必ず水筒を持たせてください。
Está previsto calor. Favor trazer sem falta a garrafa térmica com chá sem açúcar ou água.

４．水泳実施の手順　（お子さんと読み合わせて下さい）

PROCEDIMENTOS PARA A NATAÇÃO (Favor ler para o(a) seu(sua) filho (a))

（１）赤旗がプール入口に出たとき（雨天，水温・気温による）は，プール開放は行いません。
その際に、実施およそ１時間前に安心安全メールでも配信します。
A piscina não será aberta, caso a bandeira vermelha for fixada na entrada da piscina (conforme chuva, temperatura da água ou do tempo). Neste momento, será comunicado pelo *E-MAIL de Proteção e Segurança* cerca de 1 hora antes.

（２）開始１５分前に校庭東側(校庭のプール側)に集合し，学年ごと、「水泳カード」を箱の中にきちんと入れましょう。※水泳カードは、裏に厚紙をはると丈夫になって良い。
Reunir no lado leste do campo escolar (do lado da piscina) 15 minutos antes, por série, e colocar o *Cartão da Natação* direito dentro da caixa. *O *Cartão da Natação* pode ser colado num papel grosso e resistente.

（３）きちんと準備体操を行います。（６年生がみんなをまとめ、整然と行うようにしましょう。）
Realizar direito o exercício de aquecimento. (A 6ª.série reunirá todos e vamos fazer como ordenado)

（４）着替えは，**高学年女子はプール更衣室**で行います。
低学年男女と高学年男子は北校舎１階１年柳組、桜組、柏組、欅組、蕗１組で着替えます。
A troca de roupa pelas meninas das séries maiores (4ª., 5ª e 6ª.série) será no vestiário da piscina.
As séries menores e os meninos das séries maiores se trocarão no prédio norte, 1º.andar, nas classes da 1ª.série YANAGUI, SAKURA, KASHIWA, KEYAKI ou classes FUKI 1.

（５） １，２年生は小プール，３～６年生は大プールで泳ぎます。
As crianças da 1ª. e 2ª. série nadarão na piscina menor, e da 3ª. a 4ª. série na piscina maior.

（６） ビート板は，泳ぎ(コース別)の練習に使って良いです。(責任をもって片付けましょう。)
A tábua de natação pode ser usada para treinos (na raia especial). (Vamos guardá-lo com responsabilidade)

（７） 休憩の始まりと終わりは，鐘を鳴らして知らせるので、鐘の合図をしっかり守りましょう。
O início e término de descanso será avisado pelo toque do apito, portanto vamos obedecer bem ao seu sinal.

（８） 最終グループの高学年児童は，トイレ掃除・器具室整頓・更衣室の確認をします。
As crianças da 4ª., 5ª. e 6ª. séries do último grupo do dia deverão verificar a limpeza dos sanitários, a organização da sala de materiais e do vestiário.

（９）寄り道せず、安全に気をつけて下校しましょう。
Vamos sair da escola, tomando cuidado com a segurança e sem desviar do caminho.

５．注意すること　（お子さんと読み合わせて下さい）
CUIDADOS A SEREM TOMADOS (Falor ler para o(a) seu(sua) filho(a))

(1) 水泳のきまりを守り，先生やＰＴＡの監視の方の言うことをよく聞いて泳ぎます。
Obedecer as regras da natação, bem como nadar, ouvindo com atenção a orientação dada dos professores e dos membros do PTA.

(2) ゴーグルは，使用できます。
Os óculos de natação poderão ser usados.

(3) 飛び込みは絶対にしません。
Nunca pule para dentro da piscina.

（４） 自転車で来てはいけません。
Não vir de bicicleta.

（５） 水泳に行くときは，必ず家の人に知らせておきます。
Comunicar sempre uma pessoa da família, quando vir para a natação.

（６） 遅刻するとプールには入れなくなってしまいます。時間にゆとりを持ってむかいましょう。
Não entrará na piscina se atrasar. Venha, saindo de casa com tempo suficiente.

(7) 終わりの時間よりも前に帰るときは，当番の先生に必ずわけを言って帰りましょう。
Vamos comunicar sempre o motivo ao professor responsável do local, quando voltar para casa antes do horário de término.

(8) 水泳が終わったら，忘れ物がないかよく確認し，水泳カードを忘れずに持ち帰りましょう。
Ao terminar a natação, conferir os pertences e vamos voltar para casa, sem esquecer o CARTÃO DE

NATAÇÃO.

(9) 水泳の帰りに，食べ物や飲み物を買ってはいけません。

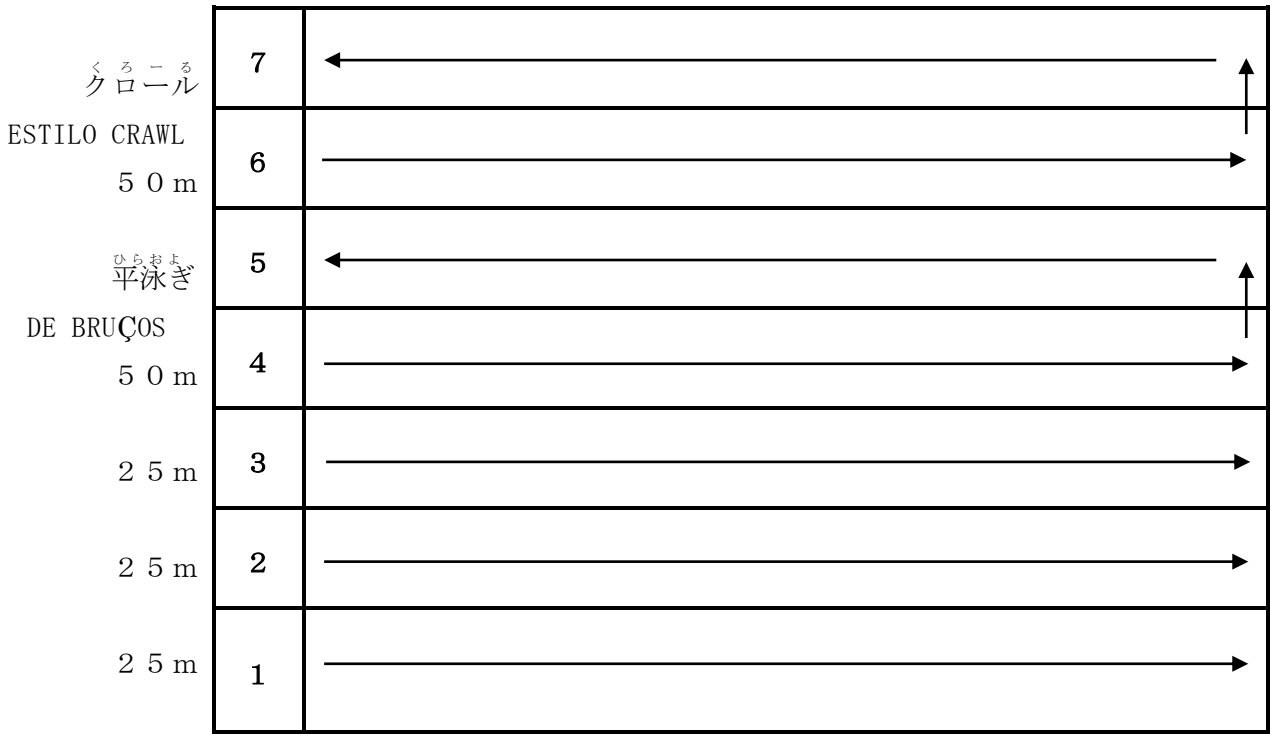
Não comprar bebida ou alimento na volta da natação.

6. プールの使い方

MODO DE USAR A PISCINA

(北 Lado Norte)

(南・体育館側 Lado Sul / Ginásio Esportivo)



（1） コース別練習方法

MODO DE TREINAR NA RAIA ESPECIAL

※ 自分のめあてにそった練習コースで泳ぎましょう。

Vamos nadar na raia de treinamento de acordo com a sua meta estabelecida.

※ 50mの練習コースで泳ぐ人は，できるだけ長く泳ぎ続けるように練習しましょう。

As crianças que nadarem na raia de treinamento de 50 m, na medida do possível, vamos treinar, nadando continuamente, uma maior distância possível.

※ 小プールで泳ぐ人も，コース別の練習の時間は自分のめあてを決めて泳ぎましょう。

As crianças que nadarem na piscina menor, também devem definir uma meta própria nos horários de treinos da raia especial.

準備体操 AQUECIMENTO	１０分間 水なれ 10 MINUTOS ACOSTUMAR COM A ÁGUA	５分間 休憩 5 MINUTOS DESCANSO	１５ 分間 コース別の練習 15 MINUTOS TREINAMENTO NA RAIA ESPECIAL	５分間 休憩 5 MINUTOS DESCANSO	１５ 分間 自由泳ぎ 15 MINUTOS NATAÇÃO LIVRE	後片付け ARRUMAÇÃO

７．その他
OUTROS

（１） 夏休みが学童クラブの人は，自分の地区時間に学童クラブからプールに行きましょう。
Nas férias de verão, as crianças do *GAKUDOU KURABU* irão na piscina no horário do seu bairro.

（２） 合唱団児童のプールについては、合唱団で配布されたプリントをお読みください。
As crianças do *Grupo de Coral* deverão ler o folheto distribuído pelo respectivo grupo.

（３） 天候によりできない場合は，プール入口に　赤旗を立てます。また，熱中症対策のため環境省『熱中症予防情報サイト』で出されている『暑さ指数（WBGT)』が予測値で（７：００～１２：００）３１を上回った（上回る見込みの）場合は中止の判断をします。家庭への連絡は安心安全メールで行います。
Caso o tempo não seja favorável, será fixada uma bandeira vermelha na entrada da piscina. Além disso, decidiremos cancelar, caso o índice de calor superar (ou que possa exceder) o valor 31（das 7:00 hs às 12:00 hs）, do ¨índice de calor (WBGT)¨ divulgado no ¨site de informações sobre prevenção de intermação¨como medidas de prevenção. Comunicaremos as famílias pelo *MAIL de Proteção e Segurança*.

伊那東小学校
体育係：小林　智哉　（体育主任）
TEL 0265－72－2007