

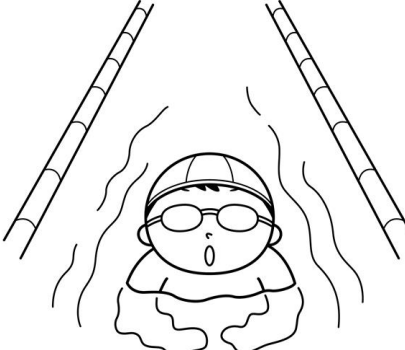
「練習前の体調チェック」

水泳は、健康のために沢山の利点がありますが、一方では常に危険の伴う運動です。練習に行く前に体調チェックを週間づけ楽しく練習しましょう。また、お酒を飲んだあとや寝不足の時には泳がないようにしましょう。

1. 御自宅で体温、脈拍、血圧など、自分の健康状態を確かめて練習に行きましょう。体調があまり良くない時は練習を思い切って休みましょう。
2. 入水前に十分にウォーム・アップ（ストレッチ等）を行ってください。
3. 体力、体調に合わせて段階的に練習を行いましょう。
4. 過去に何か病気があった方、現在治療中の方は、必ずお医者さんに相談し、指示を厳守してください。

プールに入れない方

慢性の心臓病または腎臓病患者、結核要注意者、肋膜炎、結核患者、脚気（循環器の異常、神経症状のある方）患者、リウマチ患者、眼（結膜、角膜）の炎症性疾患の方、高度の貧血の方、テンカンまたは、卒倒性体質の方、高度の高血圧低血圧の方、広汎性皮膚疾患のある方、中耳炎、外聴道炎、その他耳疾患のある方、その他伝染病及び医者より拒否されている方

	<h3>水泳の良いところ</h3> <ol style="list-style-type: none">1 空気中と水中の温度差のおかげで、皮膚が鍛えられる。2 心臓や肺の働きを高める。3 全身の筋肉をバランスよく使える4 肥満予防の効果が期待できる。
---	---