



びーとばん

4月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報・選手大会速報などなど…
報徳の色々な情報満載！今すぐチェック！！

↓ ↓ ↓ ↓ ↓
<http://www.sp-houtoku.com>

- ◆ 会費改定のお願い ◆ 美容と健康のコラム ◆ 体験教室のお知らせ ◆
- ◆ ◆ ◆
- ◆ ◆ ◆
- ◆ フロントからのお願い ◆
- ◆ 日曜プール開放について ◆ 新型コロナウイルス感染症予防対策 ◆
- ◆ 来月号発行予定日 : 令和3年 5月 10日（月） ◆

スポーツライフコミュニケイト

No 282

発行所 小田原市堀之内459

スポーツプラザ報徳

発行日 令和3年 4月 12日



～・～美容と健康のコラム～・～

実は危険な口呼吸

哺乳類である人間は、鼻で呼吸を行うのが本来の姿です。そのため、口で呼吸すると、くちびるがカサカサになったり口の中が乾燥したり、感染症のリスクが高くなったりするなど、さまざまな弊害があると指摘されています。それはどうしてでしょうか。口呼吸と鼻呼吸の違いを含め、お伝えします。

鼻は加湿器、空気清浄器、エアコンの3つの役割を持つ

くちびるがカサカサになる原因の一つが、口呼吸にあるといわれています。その理由は乾燥です。

鼻水は1日に約1ℓも分泌されています。そのうち約7割は、鼻を通る空気を加湿するのに利用されます。鼻水が取り込んだ空気に湿り気を与えることで、体内に入る空気の湿度は90%以上に高められます。しかし口呼吸では、これほど湿度を上げることはできません。鼻呼吸の場合より口呼吸のほうが口腔内を乾燥させてしまい、その影響でくちびるがカサカサになってしまうという専門家もいます。くちびるが荒れて気になる人は、口呼吸になってしまっていないかを、確認してみましょう。

鼻は、空気をきれいにする働きも持っています。

まず、ホコリなどが体内に侵入するのを防ぐのが鼻毛です。そして鼻粘膜に生えている微細な線毛と粘液層が細菌やウイルスなどを捕獲します。つまり、鼻から入った空気はこれらの異物の多くが除去され、いわば空気清浄器から放出された空気のような状態になっているのです。また、粘液には抗体があるため、細菌やウイルスが粘膜の細胞に付着したり侵入するのを防ぎます。風邪やインフルエンザは、病原体が細胞内や粘膜で増殖することで発症しますので、鼻から入った空気は、口から入る空気より、感染症にかかるリスクが少なくなるのです。

また、鼻から呼吸することで、空気が温められます。その温度は35～37度にもなります。口呼吸ではここまで温められることなく、冷たいまま肺に届けられてしまいます。すると、肺の免疫力が低下するリスクにつながったり、肺にかかる負担が大きくなってしまいます。

このように、鼻は加湿器、空気清浄器、エアコンの3台を合わせた機能をもっています。だから、健康のためには鼻呼吸が重要なのです。

子どもの口呼吸のリスク

子どものころから口呼吸が当たり前になってしまっていると、さまざまな心配ごとがでてきます。

起きているときに口呼吸が癖になっていると、睡眠中にも口呼吸をしがちになります。空気が乾燥する冬の時期には、睡眠中の口呼吸によって咽頭内が乾燥し、朝起きてからのどの痛みを訴える子供が増え、病院を受診することが多いとききます。こういった症状の場合は、普段の呼吸を鼻呼吸に戻すだけで、再び通院する必要のないケースもあるようです。

口呼吸の場合、歯列や咬合が正常でなくなることがあります。口呼吸で口を開けている時間が長くなるために、口輪筋による前歯の舌側への作用が弱くなり、歯がくちびる側へ傾斜するようになります。これは乳歯だけでなく、永久歯でも起こります。また、口呼吸をしていると咀嚼機能が低下します。そのため嚥下障害や消化障害も引き起こしかねません。また、咀嚼しているときくちびるが開いているため、音を立てて食事をするというマナー上の問題もあります。

口呼吸が当たり前になってしまふと、常にくちびるが開き気味になっています。すると、周囲の人から集中力が欠けているように見られたり、やる気がなさそうな印象を持たれてしまうという危険性もあります。

子どものころから口呼吸が習慣化してしまうと、必要性のない病院通いをしなければならない場合があります。また、学校生活にも悪影響を与えます。さまざまな弊害から子どもを守るため、いち早く鼻呼吸の習慣を取り戻させてあげましょう。

口呼吸と花粉症や睡眠時無呼吸症候群との関係

最近では花粉症の低年齢化が指摘されており、子どものころから花粉症にかかるしまう人口が増えています。子どもに花粉症が増えている原因は明らかにされていますが、

- ・ 花粉の飛散量が増えている。
- ・ 食生活の変化で高カロリー、高タンパク質の食事が増えた。
- ・ 乳酸菌飲料などの摂取が減った。
- ・ 子どもの免疫力自体が低下している。
- ・ 除菌剤などの使い過ぎで清潔にし過ぎている。
- ・ ほかの動物と触れ合う機会が少ない。
- ・ 共働き世帯の増加などで室内の掃除の頻度が減っている。

などが原因ではないかと考えられています。

花粉症の時期は、鼻水や鼻づまりの影響で口呼吸になてしまう要素が増えています。前にも述べたように、口呼吸で吸い込んだ空気は扁桃を刺激してしまいます。子ども

のころは、扁桃腺が口から入った異物に対して防御反応を行う免疫の役割を担っています。そのため、花粉も異物と認識されて扁桃腺が炎症を起こしてしまう場合があります。つまり、口呼吸だと花粉症の症状が増えてしまうリスクもあるわけです。

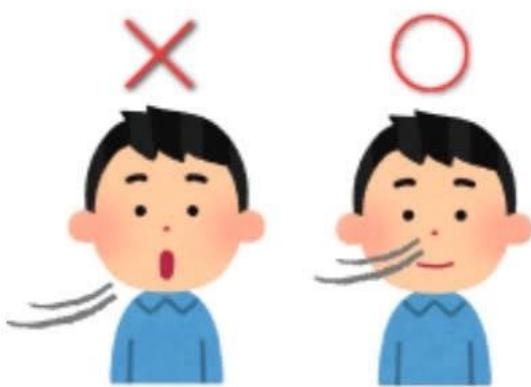
花粉症に限らず鼻がつまっている場合には、根本となる病気を治療しないと簡単に鼻呼吸には戻せません。そういう場合に口呼吸の弊害をやわらげるため、マスクの着用をお勧めします。もちろんマスクは、くしゃみの飛散を防いだり、くちびるが開き気味になっている表情を隠すためだけではありません。鼻には「空地清浄器」「加湿器」「エアコン」の3つの役割があると冒頭で述べましたが、マスクによってそれらを多少なりとも補うことができます。

マスクはある程度、異物の侵入を防ぎます。花粉症用のマスクより、「ウイルス対策用」のマスクのほうが、病原体の侵入を防ぐ効果が高いと考えられます。また、自分の呼吸でマスク内の湿度が上がるため、直接空気を吸うより湿度が高くなります。夜寝ている間にマスクをするだけで、のどの痛みが軽減したという例もあります。当然マスクをしている方が空気を温めることができます。

もちろん鼻呼吸に戻す方を優先すべきですが、すぐにできない場合にはマスクを活用しましょう。

睡眠時無呼吸症候群に口呼吸が関係する場合もあります。口呼吸の場合、鼻呼吸に比べて鼻から喉頭までの上気道が閉塞しやすくなるとされています。また、口呼吸ではいびきをかきやすくなります。そのため、口呼吸のほうが睡眠時無呼吸症候群になるリスクが高くなってしまうのです。

睡眠時無呼吸症候群の原因は、肥満などほかの要素が大きいのはもちろんですが、普段から鼻呼吸を心がけるほうが、リスクを減らすことができる可能性があるのです。これらのように、口呼吸にメリットはありません。普段から鼻呼吸をしているかどうか、確認してみましょう。



4月旬レシピ

たっぷりキャベツとあさりの酒蒸し

材料 (2~3人分)

あさり	2~300g	キャベツ	1/4玉
ベーコン	3~4枚	ミニトマト	5個
料理酒	大さじ2	しょうゆ	大さじ1
バター	10g	小ねぎ	適量

作り方

1. キャベツを5cm角にカットし、ベーコンは5cm幅にカットする。
2. あさりの砂だしをする。
3. あさりとキャベツとベーコンをフライパンに入れて、料理酒をかけ蓋をして中火にかける。
4. あさりの殻が開いたら、ミニトマトとバターを入れ、軽く混ぜる。再度蓋をして、トマトの皮が破れるまで1、2分加熱する。
5. 火を止めて、仕上げにしょうゆを回し入れ、全体に混ぜる。
6. 皿に盛り、小ねぎを散らし出来上がり。

あさりの砂抜き

材料 (1回分)

あさり	300~500g	水	500g
塩		大さじ1	

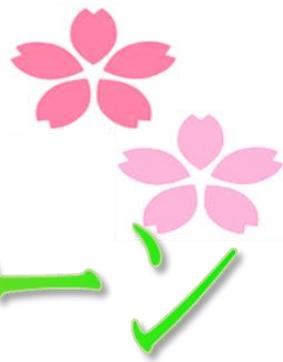
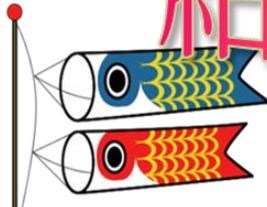
1. 網つきのバットを使用。これを使うことで吐いた砂を吸い込まないで上手にできます。
2. バットに水500cc、塩を入れ、塩をよく溶かす。
3. 軽く洗ったあさりを入れ、あさりが顔半分くらい出るように塩水の量を調節します。バットに箸を渡し、新聞紙をかぶせる。
4. スーパーで買った物でしたら最低1時間以上、潮干狩りでgentした物でしたら最低3時間以上は置きましょう。
5. *冷蔵庫に入れていたものでしたら、少し長めに置いてください。

ポイント、コツ

あさりは顔を半分にしてね。全部水につからない方が良く砂を吐きだします。
新聞紙は周りを濡らさないために必須。暗くするのがコツ。

2021年度4月・5月

紹介キャンペーン



4/12(月)～5/31(月)

ご紹介者の方の特典
バスタオル・セイム・スイミングパンツ3枚
お好きなものをプレゼント!!

入会者のうの特典

子ども特典

- ①入会月月会費100%免除
- ②ホウトク指定水着
- ③キャップ
- ④スクールバッグ

大人の方特典

- ①初年度年会費100%免除
- ②月会費1ヶ月分100%免除

入会された場合、
在籍は6ヶ月以上でお願いします！



是非！この機会に！
ご不明な点はお電話下さい！

スポーツプラザ報徳金沢
TEL 045-701-1660



スクールバス利用増設について

令和3年度5月より、土曜日14時～15時のレッスンに在籍している方も乗車できるように、スクールバスを開設させていただきます。

運行開始：令和3年5月6日（木）

登録方法：受付にてバス乗車証の発行（1,100円）

土曜日運行状況

- ・能見台、釜利谷、レディアント方面
- ・六浦東、浦郷方面
- ・柴、西柴方面

キッズ（Z6幼児園児）⇒14:00～15:00（増設クラス）

幼少・小学生（E7）⇒15:00～16:15

小学生（E8）⇒16:15～17:30

平日同様にキッズクラス（幼児園児クラス）の運行を開始します。

**4月1日からフロントで受け付けています。
(新規申込は1,100円、変更申込は550円)**

プール解放のお知らせ

ゴールデンウィークの休館中、下記の日程にて
プール解放を行います。

期間：5月1日（土）～5月5日（水）

時間：12:00～13:00

（11:40～ 入館）

（11:45～ 着替え）

定員は40名になります。定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。
電話等での受付はできませんので、ご来館いただきフロントにてプールに入られる方のお名前のご記入をお願いいたします。



選手選抜クラス募集！

スポーツプラザ報徳金沢スクールでは選手選抜クラスの募集を致します。

選手選抜クラスとは、オリンピックや日本選手権、全国ジュニアオリンピック、神奈川県代表選手、横浜地域代表選手などを目指して日頃より練習を行っているクラスです。興味のある方は、担当選手コーチもしくはフロントにてお気軽にご相談してください。

対 象:下記の通りとなっております。

園児クラス : 6級以上 担当コーチ(田辺コーチ)

1 年 生 : 2級以上 担当コーチ(栗本コーチ)

2 年 生 : 1級以上 担当コーチ(栗本コーチ)

※ 初期練習の際、田辺班にて慣れるまで練習期間等あり。

※ 選手クラス募集は2年生までとさせていただきます。

★フロントからのお知らせ&お願い★

持ち物には名前を記入して下さい

更衣室ではお菓子など食べないでください!!

ゴミは分別してゴミ箱に入れましょう。

★振替レッスンについて★

- 曜日と級によっては振替の人数が多いので振替をお断りする場合がございますのでご了承下さい。注)土日の練習級の時間には、十分ご注意ください。
- 振替でのバスは満員の為、乗車をお断りしているコース・時間帯があります。振替申込み時に確認をお願い致します。
- 満員コースはキャンセル待ちをしていただいております。
- 休会した月の振替は出来ませんのでご了承下さい。

★各種手続きについて★

- 休会・コース変更は変更される月の前月15日までにお願い致します。
- 練習・テスト振替は練習参加日の前日正午(12時)までです。電話がつながり辛い時間帯もあります。FAX(045-701-1258)でも受け付けておりますのでよろしくお願い致します。
- テスト・練習振替・各種問合せの際には、必ず会員番号を言って下さい。
- テストの振替には、年齢もご記入下さい。



《対象》

6ヶ月以上滞級していて教室の出席率が70%以上の方

《補習期間と曜日》

通常通っているクラス以外の曜日・時間を決め
進級できるまで受講できます。(週1回受講できます)
無料補習日にお休みした場合は振替は利用できません。

※在籍人数により受講できない曜日もございます。

送迎バスも空きがあればご利用できます。

お気軽にお問合せ下さい

《スポーツプラザ報徳金沢 TEL: 045-701-1660》

無料補習制度ございます。

対象を満たしている方で
希望者のみ実施いたします。

補習をお考えの方はまず

泳ぎの事、どこを修正していけば良いのか
コーチに聞いてみましょう!

日曜日プール開放について

プール開放に来られる方が増えてきたため、2部制とさせていただきます。

第1部 13:15～14:00 先着40名

受付 12:00～（着替え 13:10より）

（定員になった場合、2部受付）

第2部 14:15～15:00 先着40名

受付 13:00～（着替え 14:00より）

お一人様いかか1回のみのご利用となります。

電話口頭での予約ではなく、フロントでの受付となります。

会員・会員ご家族の方：無料

一般：210円

ご家族・お友達お誘いの上、是非ご利用ください！

※尚、3年生以下（9才）以下の子様は保護者の方の付き添いが必要

となります。

新型コロナウイルス感染症予防対策

① 平熱より1℃以上および体調不良の方の入館は出来ません。

② 飛沫感染防止のため、来館時はマスクを着用してください。

観覧中もできるだけマスクを外さないようにご観覧をお願い致します。

③ 入館時およびレッスン終了時には、手指等のアルコール消毒を
お願い致します。

④ 密集を避けるため、集団での会話や他人への接触は、ご遠慮ください。

⑤ 更衣室や観覧席での長時間滞在はお控えください。

⑥ 席に限りはありますが、できるだけ距離を置いてのご観覧をお願い致
します。

⑦ 雨天時以外は窓を開放して、換気させていただきます。

⑧ 忘れ物の使い捨てマスクは衛生面を考慮し、処分させていただきます。
お客様には大変ご迷惑をお掛けしておりますが、何卒ご理解・ご協力のほど、
宜しくお願い申し上げます。

アリスアンドショウ

NO₂



二十九

どうしたら
いいんだろ
う
あ兄ちゃん

お

はんとう

ん?

何か聞
え
ない?

お

111



わあ!! 何者!?

ぼくの名前は
ヘルパーくん
よしこ。

A cartoon character with a large, round head and a wide, surprised expression is peeking over a ledge. The character has a small tuft of hair on top of its head and is wearing a simple, light-colored garment. The background is plain white.

残念な
スタートのペラ
ヘルペーくんでした。ペラ

A cartoon illustration of a coach shouting and a player covering their face. The coach, wearing a cap and a 'SAB' shirt, is shouting with arms raised. The player, also wearing a cap and a 'SAB' shirt, has their hands to their face, looking distressed. The text above them reads 'ギャーコーチー へんな青まんじゅうか！」 and 'しゃべってよー'.

※フーリサイドは走らないでね

三三

A simple line drawing of a person's head and shoulders. The person is wearing a white surgical mask and a white headband with a small flower on it. They have dark hair and are looking slightly to the right.

A small, round, white cartoon character with a single large eye, a small mouth, and a single arm raised.