



# びーとぼん

## 11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>

- ◆ 11月・12月の予定 ◆ ◆ フロントからのお願い ◆
- ◆ イベントのお知らせ ◆ ◆ 美容と健康のコラム ◆
- ◆ 来月号発行予定日 : 令和 7年12月 8日(月) ◆

スポーツライフコミュニケイト

No 337

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7年11月10日

# ☆フロントからのお知らせ&お願い☆

## ★ 持ち物について ★

他の友だちの持ち物を間違えて持って帰ってしまうこともあります。持ち物は確認してから帰りましょう。

水着、キャップ、ゴーグルには、必ず名前を書きましょう。

お財布や、ゲーム機、おかし等、貴重品は（大事な物）フロントに預けましょう。

万が一紛失の場合、当館では一切の責任は負えませんので、ご理解・ご協力お願いいたします。

## ★ ロッカー使用について ★

ロッカーに入ってる荷物は動かさないで、あいているところを使いましょう。

人の荷物は絶対にさわらないでください。

## ★ バスに乗るみなさまへ ★

バスに乗らない場合は、必ずキャンセルのお電話をしていただきますよう、お願いいたします。

バスの予定時刻より5分前には、バス停でお待ち下さい。

バスの中では、必ず座りましょう。シートベルトの着用をお願い致します。

## ★ ピアスについて ★

ピアスをつけてのプール利用は怪我のもとになりますので、必ず外してください。

## ★ 貸し出しについて ★

ゴーグルやキャップを借りた子は必ずコーチやフロントに返してください。

最近なかなか返ってきません。 おうちにある子は、フロントに持ってきてください。

## ★ 靴について ★

最近、靴の間違いが増えています。お名前の記入をお願い致します。

靴の中に靴下を入れるなどの工夫をお願い致します。

フロントに洗濯バサミを用意してあります。必要な方は、声をかけて下さい。

## 【お詫び】

- ・個人情報保護法の観点により、「進級者一覧」および「ランキング一覧」の掲載を当面、見直すことになりました。ご要望があれば、新たな形で復活を考えております。ご理解よろしくお願い致します。

認定証は、希望者のみとなりました。  
合格をされて、認定証をご希望の方は、フロント前の白いカゴに必要事項をご記入のうえ、カゴに入れて下さい。  
次週、レッスン時にお渡しいたします。

認定期間中のお振替ですが、通常のレッスン日にお休みしたぶんのお振替が可能となりました。  
ただし、認定は致しません。  
可否はつきまosenので、あらかじめご了承ください。

## 11・12月の予定

11月14日(金)～11月16日(日)	休館日
11月24日(月)～11月30日(日)	認定日
12月21日(日)～12月27日(土)	認定日
12月28日(日)～R8, 1月4日(日)	休館日

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 寒暖差による頭痛の予防と対策

### 寒暖差による頭痛

暖かい部屋から冷え込んだ外に出ると体は急激な気温の低下を受けます。寒さを感じると体の熱が逃げないように、自律神経の交感神経が盛んに活動を始めます。常に寒暖差の環境に身を置いていると、交感神経がこの環境に適応しようと反応するため、自律神経が日疲弊し、自律神経の乱れにつながり、頭痛などの体調不良を起こしやすくなります。前日より気温差が5℃以上あると体に影響が出やすくなり、症状も引き起こされやすくなると言われています。

自宅やオフィスの室内と室外の気温差が大きい場合や電車やバスの車内と外との気温差の大きい環境を行き来すると、自律神経が疲弊し、自律神経が乱れ、頭痛などの体調不良が起こりやすくなります。この状態は寒暖差疲労と呼ばれています。

### 寒暖差疲労を溜めないための対策

#### ・生活習慣を整える

自律神経の乱れを起こさないためには規則正しい生活が必要で、3食バランスのとれた食事を摂取することが重要です。なるべく冷たい物は避け、温かいものを食べるようにしましょう。豚肉や大豆などのビタミンB1が含まれる食材は疲労回復に効果的です。

ストレッチや散歩などの軽い運動で、体を動かすようにしましょう。体を動かすことで睡眠の質を上げたり、血行をよくして胃腸の働きを改善させる効果や血液の環境を良くするため寒暖差疲労を改善する効果が期待できます。

#### ・体を温める

体を温めるのに最も効果的なのが入浴です。入浴は自律神経を整える効果や睡眠障害の改善にもつながると考えられています。外出する際は手首・足首・首を保温することで体を温める効果が得られるといわれています。



# 月刊ヘルパーくんNo.67

