



びーとぼん

5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>

- ◆ 5月・6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 8年 6月8日(月) ◆
- スポーツライフコミュニケイト

No 343

発行所 横浜市保土ヶ谷区今井大久保 448-6
スポーツプラザ報徳 左近山
発行日 令和8年 5月

はじめよう！
楽しい水泳♪

体験 受付中!

1回 550円(税込み)

お友だちの
参加も
大歓迎!

入会特典

初年度年会費100%OFF

入会月月会費100%OFF

【子供】

スタートセット プレゼント
(水着・キャップ・バッグ)

【ベビー・親子】

ハーネスor水着
キャップ・アームヘルパー

お電話で
ご予約ください!
045-351-6670



はじめて
でも安心!



丁寧な指導で
上達をサポート!



楽しく
続けられる!



きれいなプールで
快適!

5月・6月予定

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					休館日	休館日
3	4	5	6	7	8	9
休館日	休館日	休館日	休館日			
10	11	12	13	14	15	16
		会費引落日			館属締切	
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
	← テスト期間 →					
31						
← テスト期間 →						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
					会費引落日	休館日
14	15	16	17	18	19	20
休館日	館属締切					
21	22	23	24	25	26	27
			← テスト期間 →			
28	29	30				
← テスト期間 →						

【履き物の取り違いに注意してください！】

下駄箱に入れていた靴やサンダルが取り違いになってしまうことがあります。同じ靴・同じサンダルでなくても、似ている色やデザインで間違えてしまうことがありますので、注意してください。

★取り違い防止策

1 自分のものかよく見てから、はいてね

(自分が置いた場所にあったから、よく見ないで履くと間違えてしまうことがあるよ)

2 名前を書いてね

(消えてしまったりしていたら、書き直してね)

3 靴下を入れてね

(同じ靴で同じ靴下をはいている子は少ないです)

4 靴袋 (ビニール袋) にいれてロッカーやバッグの中にしまう

5 目印をつけておく

もし取り違えてしまったら、

スクールまで連絡してくださいね

～・～美容と健康のコラム～・～

髪の毛を紫外線から守る3つの対策 アフターケアでダメージ回復

紫外線対策として日焼け止めを使用する人は多く見られますが、髪の毛や頭皮への紫外線対策をする人は少ないでしょう。

髪の毛も肌と同様に日焼けするといわれています。髪の毛が日焼けするとダメージから髪質が変質し、抜け毛や薄毛の要因になることも。紫外線対策を実践し、髪をダメージから守ることを心がけましょう。

紫外線が髪の毛に与えるダメージと影響

髪の毛が日焼けする

ヘアカラーをしていないにも関わらず、髪が赤茶色に変色していたら紫外線による「髪の毛の日焼け」かもしれません。紫外線は髪の毛の主成分であるたんぱく質を酸化し、色素を分解する懸念があります。分解すると、髪の毛が徐々に赤色に酸化する可能性があります。

プールや海などの濡れた状態では、なおさら注意が必要です。濡れた髪の毛は乾いた状態よりも、紫外線によるたんぱく質の酸化・変質が活発になることがわかっています。

また、ヘアカラーをしていても、髪の毛の日焼けは起こることがあります。なぜならヘアカラーは元々髪にダメージを与えることが多く、髪の毛が日焼けすることによる髪の変色に加え、髪のダメージによりヘアカラーの色素が外部に流出して色持ちが悪くなる可能性があるからです。

パサついた髪になり潤いがなくなる

紫外線を受けると、髪の毛/キューティクル部にあるMEA（18-メチルエイコサン酸）やセラミドと呼ばれる成分が減少する懸念があります。これらはキューティクルをすこやかに保ち、髪のツヤを維持するのに必要な成分といえるでしょう。

つまり、MEAやセラミドが減ると髪の毛の潤いがなくなり、パサつくかもしれません。強い紫外線に加えて乾燥した環境ではキューティクルがはがれやすくなるため、より顕著に髪のパサつきやゴワつきが感じられるでしょう。

さらに、髪の毛の内側に浸透した紫外線はたんぱく質を酸化するため、切れ毛や枝毛が発生しやすくなります。

紫外線は抜け毛や薄毛の要因になることも！

紫外線のダメージを受け続けると、抜け毛や薄毛が起こることもあります。なぜなら、頭皮は紫外線を長時間浴びると乾燥して硬くなり、発毛に影響を与えることが懸念されるからです。加えて紫外線は、髪の毛そのものにもダメージを与える可能性があります。

髪のもも肌と同じように紫外線対策が必須

髪のもも肌と同じく、適切な紫外線対策が必要です。髪のももに当たる紫外線の量は、顔の3倍といわれています。健康的な髪を維持するには、顔や体以上に紫外線対策が大切です。

適切な紫外線対策で、紫外線ダメージを最小限に抑えることで、屋外にいる時間が長くなっても、健康的な髪を維持できるでしょう。

紫外線防止！髪のももを守る3つの対策

帽子でしっかり紫外線対策！

手軽なのは帽子で頭部をおおう紫外線対策です。外出時は帽子をかぶり、紫外線から髪のももを守りましょう。また、紫外線は曇りや雨の日でも降り注いでいるため、日常的に帽子をかぶることを意識してみましょう。

帽子はサンバイザーのようなものより、頭頂部までおおうことのできる形状でツバのついたキャップタイプが紫外線対策として適しているでしょう。

ただし帽子をかぶっても、紫外線の全てをカットできるわけではありません。特に分け目は、紫外線のダメージを受けやすくなると考えられています。定期的に分け目を変えて、紫外線のダメージを分散するのもおすすめです。帽子に加え日傘もあると、なお良いでしょう。

髪と頭皮用の日焼け止めスプレーを使う

髪と頭皮用の日焼け止めスプレーは、ドラッグストアなどで購入できます。一般的にベタつかず、髪が固まることもないように配慮された商品が主流です。日焼け止めスプレーを使用するときは、お出かけ前に頭皮から10～15cm離し、髪と頭部全体にまんべんなく吹きかけましょう。

長時間外出する場合は、2～3時間おきかけ直すのがおすすめです。髪のももは動くたびにこすれ合い、スプレーが落ちてしまう可能性があります。

ヘアオイルやアウトバストリートメントで日焼けダメージを防ぐ

市販のヘアオイルやアウトバストリートメント（洗い流さないトリートメント）も髪のももの紫外線対策の1つです。日常的に髪のももを保湿して潤いを保てば、紫外線を浴びてもダメージを最小限に抑えられます。

髪と頭皮の紫外線対策を忘れずに

頭皮と髪のももは、紫外線により大きなダメージを受けます。ダメージを放置すると、より頭皮環境は悪化する恐れもあります。抜け毛や薄毛の原因なるなど、悪循環になりかねません。しかし、普段から対策をしておけば、紫外線によるダメージは抑えられるといわれています。

柏餅の葉っぱって食べるの？食べないの？

柏餅を食べるとき、「あの葉っぱって食べていいのか毎年迷う…」そんな疑問を感じたことはありませんか？

基本的に柏餅の葉っぱは「食べない」のがマナー

多くの和菓子店・製菓メーカーが「葉は風味づけや保存のために巻かれているもので、食べないことを前提」として製造している。柏の葉は厚くて硬く、消化もしにくいいため、可食性よりも「包むこと」に意味がある。和菓子のマナーとしても「葉は外して食べる」が基本とされている。

製菓業界や和菓子の食文化に詳しい専門家も「絶対に食べてはいけないわけではなく、嗜好や地域性による」と説明している。

柏餅に使われる葉の種類とそれぞれの特長

カシワの葉は、主に関東地域で伝統的に使用されており、江戸時代から続く定番の包み葉です。厚く破れにくいため餅を包むのに適しており、「家系が絶えない」とされる縁起の良さも重視されています。防腐性があり保存にも優れています。

岡山・広島・四国・九州などでは柏の木が少ないため、代わりにサルトリイバラの葉が使用されています。葉は丸く、比較的小ぶりで柔らかく、口に入れても違和感が少ないため、食べられることもあります。もともとは山で採れる野草であり、地元の植物を活用した郷土の工夫が見られます。香りがさわやかで、もちに風味を添える役割もあります。

中部地方や山間部などで、ホオノキの葉が使われることがあります。ホオノキの葉は大きくてしなやか、香りが強いため風味づけに優れています。元々は朴葉味噌などにも使われるように、包む用途に優れた伝統素材です。



月刊ヘルパーくん No.72

