



スポーツライフコミュニケイト

No 95

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成31年 2月11日

# びーとばん

## 2月号



入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…

色々な情報満載！今すぐチェック！！

↓ ↓ ↓ ↓ ↓

<http://www.sp-houtoku.com/sant/>

◆ 会費引き落としのご案内

◆ 諸手続のご案内

◆ 来月号発行予定日： 平成31年3月11日（月）

◆ 2月の予定

◆ 美容と健康のコラム

◆

◆

◆

# ☆ 1月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11089 · 11032 · 11037 · 11094 · 10984 · 11069

☆ 9級から8級へ合格☆

11080 · 11060 · 11054 · 11044 · 10989 · 11078 · 11097 · 11063

11041 · 11039

☆ 8級から7級へ合格☆

11074 · 11096 · 10744 · 10849 · 10800 · 10824 · 11029

☆ 7級から6級へ合格☆

10921 · 10848 · 10957 · 10719 · 11024 · 11093 · 10759

☆ 6級から5級へ合格☆

10599 · 11023 · 10829

☆ 5級から4級へ合格☆

11031 · 10814 · 10798

☆ 4級から3級へ合格☆

10708 · 10671 · 10596 · 10856 · 10867

☆ 3級から2級へ合格☆

10751 · 11043 · 10699 · 10909 · 10554 · 10579

これからはタイムを目標にがんばろう！！

☆ 2級から1級へ合格☆

10588 · 10507 · 10607 · 10862 · 10789 · 10657 · 10612

☆ 1級からS1級へ合格☆

10710 · 10598

☆ S1級からS2級へ合格☆

10763 · 10742

☆ S2級からS3級へ合格☆

10508

☆ S3級からS4級へ合格☆

10060

初！25m完泳

10700 · 10994 · 10791 · 11071 · 11000 · 10934 · 10578

◇ 6級（黄色帽子）では、合格・不合格に関わらず、25mを完泳出来たお子様に完泳証明証をお渡ししています。まだ、もらってないお子様がいましたらコーチまでお知らせ下さい。

## ☆ 会費等引落日のご案内 ☆

当校をご愛顧、ご利用頂きまして誠にありがとうございます。

下記に2019年2月分～2020年1月分までの引落日程のご案内致しますので  
ご参考として頂きます様にお願い申し上げます。

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2019年2月分	1月28日	2019年 8月分	7月29日
2019年3月分	2月27日	2019年 9月分	8月27日
2019年4月分	3月27日	2019年10月分	9月27日
2019年5月分	5月 7日	2019年11月分	10月28日
2019年6月分	5月27日	2019年12月分	11月27日
2019年7月分	6月27日	2020年 1月分	12月27日

### 平成31年2月の予定

2月15日（金）～2月20日（水）泳力認定  
2月22日（金）～2月27日（水）レッスン休止日

### 各種届出のご案内

#### ★ コース変更届の提出 ★

練習時間、曜日等の変更は早めにお願致します。

クラスによってはお待ち頂く場合もございます。



#### ★ 退会届の提出 ★

退会届は当月の10日までに体育館受付にて手続きをお願い致します。

※電話等では受け付けられません。

#### ★ 教室振替について ★

##### 通常レッスンをお休みした場合・・・

当月・翌月の泳力認定日を除く通常レッスンへ振替ができます。

##### 泳力認定日をお休みした場合・・・

当月・翌月に振替ができます。（泳力認定日でも可能）

##### 振替日が決定したら・・・

練習振替希望日の前日の営業終了時間までに電話でお申し込み下さい。



## こども水泳教室在籍状況

クラス変更、振替教室をする際は、出来る限り空いているクラスへの変更をお願い致します。

尚、振替教室の定員は各クラス5名迄とさせて頂いております。

又、入会注意教室のご確認の程、宜しくお願ひ致します。

(平成31年2月1日現在の表)

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	新規受入8名	入会注意3名	新規受入5名
火	—	入会注意3名	入会注意3名	新規受入4名
水	新規受入5名	新規受入5名	入会注意3名	新規受入5名
金	—	新規受入4名	入会注意2名	新規受入4名
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	新規受入4名	入会注意2名	新規受入4名

お問い合わせ・お申込みは、お電話にて承ります。お問い合わせは、お電話にて承ります。

## アシスタントコーチ募集中！

スイミングを通じて、子どもの成長を近くで感じて見ませんか？

研修を行いますので、経験のない方でも大丈夫です。子どもが好きな方、スポーツが好きな方、大歓迎！！ 興味をお持ちでしたら、『高橋・多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## しっかり予防！冬季のヒートショック

### ●冬季に多発する温度差で起こるヒートショック

暦の上では立春を迎える2月。とはいえたまだ真冬日を記録することもある、寒さ厳しい季節です。このような時期に気をつけたいのが「ヒートショック」。ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。

### ●ヒートショックが起こりやすいのは入浴時

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房をしていない脱衣所や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落してしまうこともあるのです。

### ● こんな人は特にご注意を！

高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の方は特に注意が必要です。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も、ヒートショックの影響を受けやすいため、ぜひ意識して対策を心がけましょう。

### ● 入浴中のヒートショックを防ぐために

ヒートショックを防ぐためにできる工夫をまとめました。できることから取り入れて、ヒートショック対策を行なっていきましょう。

#### (1)入浴前に脱衣所と浴室を暖かくしておく

脱衣所に小型のヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度を上げましょう。湯船のお湯張をシャワーで高めの位置から行なうのも、浴室全体を温めるのに役立ちます。

#### (2)湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で身体を温める

寒いからと急に湯船につかるには危険です。シャワーやかけ湯で徐々に身体を温めましょう。また、入浴後は、浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

#### (3)湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける

湯船につかっている時間は10分以内を目安に、入浴全体の時間も長すぎないようにしましょう。

#### (4)入浴前後には、コップ1杯の水分補給を

脱水を避けるために、水分補給も忘れないようにしましょう。