



スポーツライフコミュニケイト

No 101

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 元年 8月12日

# びーとぼん

## 8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 ◆

◆ 諸手続きのご案内 ◆

◆ 6月の予定 ◆

◆ 美容と健康のコラム ◆



◆ 来月号発行予定日：令和 元年 9月 9日（月） ◆

# ☆ 7月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

11148 ・ 11122 ・ 11015 ・ 10982 ・ 11152 ・ 11133 ・ 11170 ・ 11140  
11155 ・ 11159 ・ 11158 ・ 11121 ・ 11107

## ☆ 9級から8級へ合格☆

11161 ・ 11160 ・ 11032 ・ 11046 ・ 11123 ・ 11162 ・ 11135 ・ 11142  
11176 ・ 11151 ・ 11144 ・ 10941

## ☆ 8級から7級へ合格☆

11117 ・ 11014 ・ 11110 ・ 11166 ・ 10989 ・ 10990 ・ 11057 ・ 11157  
11137 ・ 11113 ・ 11125 ・ 11143

## ☆ 7級から6級へ合格☆

10702 ・ 10822 ・ 11045 ・ 10824 ・ 10926 ・ 10884

## ☆ 6級から5級へ合格☆

11080 ・ 11115 ・ 11044 ・ 10775 ・ 10848 ・ 10921 ・ 10776 ・ 11026  
11092 ・ 10999 ・ 10957 ・ 10741 ・ 10922 ・ 11056 ・ 11104

## ☆ 5級から4級へ合格☆

10883 ・ 10599 ・ 10868 ・ 10752 ・ 11093 ・ 11053 ・ 10807 ・ 11000

## ☆ 4級から3級へ合格☆

10746 ・ 10837 ・ 11052 ・ 10595 ・ 10639

## ☆ 3級から2級へ合格☆

10802 ・ 11082 ・ 10950 ・ 10856 ・ 10936

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☆

10887 ・ 10632 ・ 10904 ・ 10785 ・ 10753 ・ 10618 ・ 10869 ・ 10913  
10460

## ☆ 1級からS1級へ合格☆

10648 ・ 10551 ・ 10425 ・ 10651 ・ 10497

## ☆ S1級からS2級へ合格☆

11169 ・ 10788 ・ 10856 ・ 10577 ・ 10670 ・ 10588 ・ 10402

## ☆ S2級からS3級へ合格☆

10740 ・ 10835 ・ 10652 ・ 10574 ・ 10680

## ☆ S3級からS4級へ合格☆

11043 ・ 10437

## 初！25m完泳

11150 ・ 11022 ・ 10921 ・ 10848 ・ 11055 ・ 11038 ・ 10938 ・ 11026 ・ 10747 ・  
10830

- ◇ 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 |

### 令和元年8月の予定

8月10日（土）～8月14日（水）レッスン休止日

8月26日（月）～8月31日（土）泳力認定日

### 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。

ご迷惑をお掛け致しますがご了承の程、宜しくお願い致します。

(令和元年8月1日現在の表)

|   | 14：30～ | 15：30～ | 16：30～ | 17：45～ |
|---|--------|--------|--------|--------|
| 月 | —      | 少ない    | 普通     | 少ない    |
| 火 | —      | 普通     | 多い     | 少ない    |
| 水 | 少ない    | 多い     | 多い     | 少ない    |
| 金 | —      | 少ない    | 多い     | 普通     |
|   |        | 11：15～ | 10：00～ | 15：15～ |
| 土 | —      | 多い     | 多い     | 多い     |

### 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～・～

## 大人も要注意！深刻化する手足口病とは？

### 三大夏風邪の一つ「手足口病」

風邪というと、寒い時期にひくものというイメージがありますが、暑い夏でも風邪をひくことがあります。それは、インフルエンザウイルスのように低温低湿の環境を好むウイルスがいる一方で、高温多湿の環境を好むウイルスもいるからです。高温多湿時に元気になるウイルスが引き起こす風邪が、いわゆる夏風邪です。

「手足口病」は、「ヘルパンギーナ」「プール熱(咽頭結膜熱)」とともに、三大夏風邪の一つとされています。

手足口病とは、そのインパクト大の名のとおり、手のひら、足の裏、口の中に痛みをともなう発疹が現われる夏風邪です。発疹は米粒大でやや盛り上がり、水疱化することもあります。また、かかった場合、3割程度は発熱をともないます。

手足口病にかかるのは乳幼児が多く、子どもを持つ親には知られた病気です。しかし、子どもだけがかかるのではなく、大人でもかかるので注意が必要です。

### 大人がかかると症状が重めに

実は、手足口病は、子どもよりも大人のほうが、症状も出やすいことが特徴です。まず、発疹の痛みは大人のほうが強く出ます。とにかく痛く、足裏などにひどく出ると歩けないほどになります。また、インフルエンザにかかる前のような、全身倦怠感、悪寒、関節痛、筋肉痛などの症状が出ることもあるのも、大人の特徴です。

身近に、手足口病にかかったお子さんなどいない場合、多くの大人は発疹が出ても手足口病には思い至らないため、「なんだ、このよくわからない発疹は？そういえば体もだるいし、いったい何？」ということで病院に来られるパターンがほとんどです。また、1度かかって免疫ができて、何度もかかる場合もあります。それは、ひとくちに手足口病といっても、ウイルスがいくつもあるからです。

### 手足口以外にも症状が

手足口病は、かかった人の咳、くしゃみなどから感染する飛沫感染で、ウイルスの侵入門戸は口であるため、発疹も口内が最初と考えられます。ただし、実際には手足口、ほぼ同時に症状が出るという印象でしょう。口の中の発疹は見えにくいので、まず手足の発疹で気づく場合がほとんどだからです。口の中の発疹は口内炎と同じような感じなので、「口内炎ができたなあ」と思っていたら実際には手足口病だった、ということもあります。ただし口だけでなく、手足の発疹も認められないと、手足口病という診断はつきません。

## 危険な合併症につながることも

手足口病は、抗ウイルス薬はないため、かかった場合は、熱を下げたり、発疹の痛みを抑えたりする解熱鎮痛剤による対処法が中心となります。多くの場合は、一週間程度で治っていきます。ところが、なかには「髄膜炎」「小脳失調症」「脳炎」といった中枢神経系の合併症や、「心筋炎」「神経原性肺水腫」などを引き起こすケースもあります。高熱が続いたり、頭痛、嘔吐などの症状が見られたりした際は、すぐに医療機関を受診して下さい。

## その症状、手足口病かも！？

夏期に次のような症状が見られたれ、手足口病かもしれません。勝手に自己判断せず、早めに医療機関を受診しましょう。

- ☐ 口内炎ができており、よく見ると手や足にもうっすら発疹のようなものが出ている
- ☐ 口の中が痛く、熱がある
- ☐ なんだかよくわからない発疹が、手足やほかの箇所に見られる
- ☐ 風邪の前触れのような悪寒がある
- ☐ 全身がだるい
- ☐ 関節痛や筋肉痛を感じる

手足口病に大人がかかるケースで最も多いのは、自身のお子さんがかかり、そこからもらうというパターン。お子さんがかかったあとに、これらの項目のうち一つでも当てはまれば、かかっている確率が高いといえます。

お子さんのいない大人でも、公共機関などの場で子どもと接触することもありますから、免疫力が落ちていればかかってしまいます。

## 手洗い、うがいは念入りに

予防するには、かかった子どもの看病をする際に感染しないよう、十分気をつけること、免疫力を高めること。それ以外に方法はありません。手足口病は基本的には飛沫感染ですから、かかった人の唾液などが口の中に入らなければ感染を防ぐことができます。全ての風邪予防にいえることですが、やはり手洗い、うがいは念入りに行なって下さい。また、お子さんがかかった場合、看病する大人は要注意。必ずマスク着用で接し、いつも以上に手洗い、うがいをきっちりと行なってください。また、ウイルスは便中にも出ます。便から感染する糞口感染は少ないですが、オムツ替えのあとは、いつもよりも念入りに手洗いをするようにしてください。

## 長時間の日焼けは避ける

日焼けをすると免疫力が落ちることがわかっています。夏場は海水浴などのレジャーに出かける機会も多いかと思いますが、日焼け対策はきっちりと行いましょう。なかには肌を焼きたいという方もいるようですが、免疫力アップ、風邪予防の観点からは完全にNGといえます。



## うめオクラそうめん

材料(3人分)

|           |       |         |     |
|-----------|-------|---------|-----|
| そうめん(冷や麦) | 3束    | オクラ     | 10本 |
| 梅干(大)     | 3個    | おろしにんにく | 1片  |
| そばつゆ(麺つゆ) | 300CC | 刻み海苔    | 適量  |

作り方

1. オクラは、塩茹でにして冷水にさらし、細かくみじん切りにする。
2. 梅干も種を取りみじん切りにする。
3. そうめんを茹で、冷水にさらし水切りしておく。
4. 切ったオクラ、梅干、にんにくのおろしを混ぜ合わせる。混ぜれば混ぜる程、ネバネバになります。
5. お皿にそうめん3のオクラ、刻み海苔を盛り付け、そばつゆをかけて出来上がり。



## トマツナそうめん

材料(2人分)

|      |        |        |      |
|------|--------|--------|------|
| そうめん | 2束     | トマト    | 1個   |
| ツナ   | ツナ缶小1個 | ごま油    | 小さじ1 |
| 大葉   | 5枚     | 市販の麺つゆ | 適量   |

作り方

1. トマトは皮を剥いてざく切りにしツナ缶とごま油と混ぜます。
2. 大葉は千切りにします。
3. そうめんを茹で、冷水にさらし水切りしておく。
4. お皿にそうめん 1 のトマト 2 の大葉を盛りつけ、市販の麺つゆをかけて出来上がり。

