



スポーツライフコミュニケイト

No 121

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 3年 4月12日

# ビーとぼん

## 4月号



入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…

色んな情報満載！今すぐチェック！！



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

- 
- |               |             |   |
|---------------|-------------|---|
| ◆ 会費引き落としのご案内 | ◆ 4月の予定     | ◆ |
| ◆ 諸手続きのご案内    | ◆ 美容と健康のコラム | ◆ |

◆ 来月号発行予定日：令和 3年 5月 10日（月） ◆

# ☆ 3月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11235 ・ 11261 ・ 11270

☆ 9級から8級へ合格☆

11073 ・ 11191 ・ 11279 ・ 11256

☆ 8級から7級へ合格☆

11064 ・ 11124 ・ 11239 ・ 11285 ・ 11139 ・ 11079 ・ 11304

☆ 7級から6級へ合格☆

11255 ・ 11249 ・ 11212 ・ 11160 ・ 11306

☆ 6級から5級へ合格☆

11112 ・ 11199 ・ 11222 ・ 11078 ・ 11206 ・ 10990

☆ 5級から4級へ合格☆

11166 ・ 10930 ・ 11251 ・ 11159 ・ 11176

☆ 4級から3級へ合格☆

11253 ・ 11102 ・ 11144 ・ 11120

☆ 3級から2級へ合格☆

11089 ・ 10888 ・ 11135 ・ 10806 ・ 11016 ・ 10726 ・ 10775

これからはタイムを目標にがんばろう！！

☆ 1級からS1級へ合格☆

10787 ・ 11044 ・ 10656

☆ S1級からS2級へ合格☆

11080 ・ 10947 ・ 10589

☆ S3級からS4級へ合格☆

10876

☆ S13級からS14級へ合格☆

10268

初！25m完泳

11075

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2021年2月分～2022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
2021年2月分	1月27日	2021年 8月分	7月27日
2021年3月分	3月 1日	2021年 9月分	8月27日
2021年4月分	3月29日	2021年10月分	9月27日
2021年5月分	4月27日	2021年11月分	10月27日
2021年6月分	5月27日	2021年12月分	11月29日
2021年7月分	6月28日	2022年 1月分	12月27日

### 令和3年4月の予定

令和3年4月23日（金）～4月28日（水）泳力認定日

令和3年4月30日（金）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。

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3年4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	—	少ない	普通	普通
水	少ない	普通	普通	少ない
金	—	少ない	普通	多い
		11：15～	10：00～	15：15～
土	—	多い	練習振替不可	普通

## 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～・～

## 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が多くが除去され、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がなく、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うと、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って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せんが、

- ・ 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っ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。

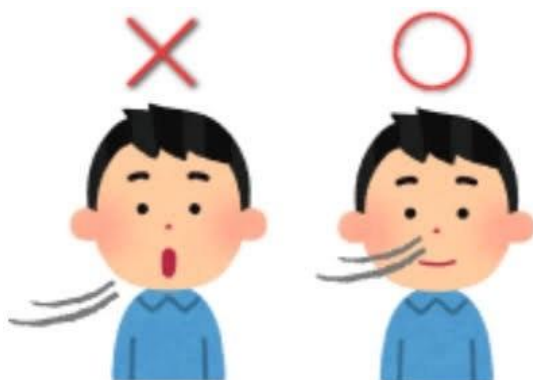
花粉症に限らず鼻がつまっている場合には、根本となる病気を治療しないと簡単に鼻呼吸には戻せません。そういう場合に口呼吸の弊害をやわらげるため、マスクの着用をお勧めします。もちろんマスクは、くしゃみの飛散を防いだり、くちびるが開き気味になっている表情を隠すためだけではありません。鼻には「空地清浄器」「加湿器」「エアコン」の3つの役割があると冒頭で述べましたが、マスクによってそれらを多少なりとも補うことができます。

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います。

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	きゃべつ	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. きゃべつを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. あさりときゃべつ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getしたものでしたら最低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

あさは顔を半分だしてね。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。