



スポーツライフコミュニケイト
No. 122
発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店
発行日 令和 3年 5月10日

びーとばん

5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 ◆ 5月の予定 ◆
- ◆ 諸手続のご案内 ◆ 美容と健康のコラム ◆
- ◆ 来月号発行予定日：令和 3年 6月 14日(月) ◆

☆ 4月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11274 · 11262 · 11325 · 11346 · 11332 · 11333

☆ 9級から8級へ合格☆

11339 · 11316 · 11298 · 11195

☆ 8級から7級へ合格☆

11271 · 11248

☆ 7級から6級へ合格☆

11094 · 11140 · 11194

☆ 6級から5級へ合格☆

10920 · 10892 · 11021 · 10885 · 11158 · 10767

10902 · 11098 · 11003

☆ 5級から4級へ合格☆

10738 · 11151 · 11143

☆ 4級から3級へ合格☆

11068 · 11050 · 11200 · 11207 · 11126 · 11063

10824 · 11176

☆ 3級から2級へ合格☆

10921 · 10765 · 10667 · 11114 · 11179 · 10968

11120

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☆

10988 · 11134 · 10822

☆ 1級からS1級へ合格☆

10607 · 11049

☆ S1級からS2級へ合格☆

11044 · 10633

☆ S2級からS3級へ合格☆

10947 · 10793 · 10790

☆ S3級からS4級へ合格☆

10788

初！25m完泳

11255 · 11180 · 11306 · 11103 · 11107

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5月の予定

令和3年5月25日（火）～5月31日（月）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、宜しくお願ひ致します。

(令和3年5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	少ない	少ない
水	少ない	普通	普通	少ない
金	—	少ない	多い	普通
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	練習振替不可	練習振替不可	少ない

କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

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～・～

身近な耳の病気「外耳炎」とは 進行すると難聴や耳の中のカビを招く！？

耳の入り口である耳介から、耳の奥の鼓膜までを結ぶ通り道を「外耳道」といいます。外耳炎（外耳道炎）とは、何らかの物理的な刺激によって外耳道の皮膚が傷つき、そこから細菌が感染して炎症を起こす病気です。主な症状は次のとおりです。

【初期段階での代表的な症状】

- かゆみ
- 軽い痛み

【進行した場合に起こり得る症状】

- 強い痛み
- 外耳道が赤くただれる
- 外耳道の腫れ
- 聞こえの悪さ
- 細菌の繁殖による外耳道や鼓膜のカビ
-

上記からも分かるように、進行するほど症状は深刻化する傾向にあります。そもそも耳にかゆみを感じるということは、すでに炎症が起きているサインのひとつです。かゆみが続くようならできるだけ速やかに耳鼻科などを受診しましょう。原因や症状にもよりますが、点耳薬などによる適切な治療を受ければ1週間程度で改善するものが一般的です。

特に仕事中や移動中などにイヤホンを使う機会の多い若い世代やビジネスパーソンなどは、イヤホンによる外耳道への刺激に注意しましょう。

音がよく聞こえるからという理由で、外耳道にぴったりフィットするイヤホンを選んだり、イヤホンを耳の奥のほうまでぐっと押し込んで使ったりしている人は少なくないでしょう。

しかし、窮屈さを感じるほどフィットしすぎていたり、強くぐいぐい押し込むことを繰り返したりしていると、外耳道にとっては刺激になります。また、硬い素材が使われているイヤホンも外耳道の皮膚を傷つける原因になる場合があります。

イヤホンの使用中や使用後に耳のかゆみ・痛みを感じるなら、そのイヤホンが自分の耳には合っていないというサインです。よりサイズが小さく耳への密着度が弱いもの、やわらかい素材のものに変更するのがおすすめです。やむを得ず長時間使用する場合

は、スピーカーやヘッドホンタイプを使用するのもよいでしょう。



さらに長時間連続して使用するのは避ける、細菌による感染予防のため、耳に直接触れる部分は常に清潔に保つといった対策も心がけましょう。

なお、好きな音楽などをイヤホンで聴く場合はつい音量を上げたり、何時間も続けて聴いたりすることが増えてしまう傾向にあります。

すると外耳だけでなく、内耳にもダメージが及び、徐々に聞こえが悪くなっていくこともあります。耳に痛みを感じるほどの大きさの音では聴かない、連続して聴く時間は1時間程度を超えないようにする、ということを守ることが大切です。聞こえの悪さや、耳鳴りなどに気づいた場合も早めの受診が肝心です。

入浴後の綿棒での耳掃除はNG！

イヤホン以上に、外耳炎（外耳道炎）の原因として目立つのが「耳掃除」です。お風呂上りに綿棒で耳の中を掃除することが習慣になっている人は少なくないかもしれません、これが外耳道にとって非常によくありません。

まず、綿棒自体の問題があります。

- 一般的に、市販の綿棒の先端は耳の穴より少し小さいくらいの大きさのものが多く、耳掃除に使うのは太すぎる
- 綿棒という言葉からやわらかい素材をイメージしがちだが、実際は綿が幾重にも巻かれていて硬い

太くて硬い綿棒を耳に入れることで、逆に耳垢を奥へ奥へと押し込んでしまうことになるのです。



5月5日はこどもの日

起源は古来中国、「端午の節句」というのは、雨季に入る前の厄落としの行事でした。昔は5月は「午（うま）の月」と呼んでいたため、午の月の最初の午の日に厄払いをしていたようですが、そのうち「午」を「ご」と読み、数字の5と同じ音であることから、5月5日、と定められたようです。

なぜ、兜？

兜は戦で身を守ってくれるもの、ですよね。病気や災難から大事なお子様の身を守ってくれる、ということで兜がかざられるようになりました。

なぜ、こいのぼり？

その昔、武家に男の子が生まれると、家紋の入ったのぼりを外に立てる習慣があったそうです。これを町人たちがマネて広まり、さらには中国の「鯉が滻をのぼり竜になって天をのぼっていった」という言い伝えから、子どもに「立派になってほしい」という立身出世の願いを込めて鯉をのぼりに書いたことがはじまり、といわれています。

ちなみにふきながしは、本来、邪気を祓うとされている五色（赤・青・黄・白・黒）です。兜とこいのぼり、どちらも子の無事な成長を願うものです。

子どもの日定番、かしわもち

中国が発祥の端午の節句ですが、定番の「かしわもち」は日本独自のもの。柏餅を包む柏は昔から神聖な木とされていたことや、落葉樹であるにも関わらず、秋に葉が枯れても翌年の春に新芽が芽吹くまで葉が落ちないことから、「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき、端午の節句の縁起のいい食べ物としてかしわもちが食べられるようになりました。

菖蒲

子どもの日といえば、古くから「菖蒲湯」の風習があります。

これはもちろん、邪気を払うとされている菖蒲の効能を得るための厄払いのひとつなのですが、紫系の花をさかせて目を楽しませてくれる菖蒲園などの菖蒲は「花菖蒲」なので、それをお風呂に浮かべても、香りも効能も期待できません。

お風呂に入れる菖蒲はサトイモ科の植物で、その葉っぱに独特の芳香があり、茎や根っこに血行促進や鎮痛作用があります。