



スポーツライフコミュニケイト

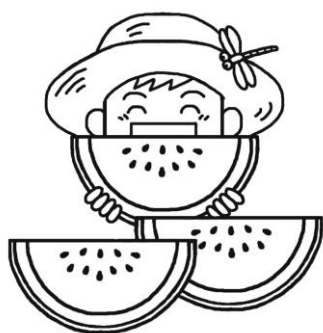
No 124

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 3年 7月12日

ビーとぼん

7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 | ◆ 7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 8月 9日（月） ◆

☆ 6月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11349 ・ 11382 ・ 11383 ・ 11374 ・ 11286 ・ 11326 ・ 11331 ・ 11379 ・ 11358 ・
11323 ・ 11314 ・ 11247 ・ 11340 ・ 11386 ・ 11288

☆ 9級から8級へ合格☆

11235 ・ 11145 ・ 11320 ・ 11325 ・ 11346 ・ 11334 ・ 11276 ・ 11362 ・ 11337

☆ 8級から7級へ合格☆

11272 ・ 10975 ・ 11335 ・ 11378 ・ 11381 ・ 11268 ・ 11279 ・ 11287 ・ 11353

☆ 7級から6級へ合格☆

11269 ・ 11187 ・ 11218 ・ 11111 ・ 11280 ・ 11215 ・ 11248

☆ 6級から5級へ合格☆

11227 ・ 11051 ・ 11123 ・ 11170 ・ 11190 ・ 11180 ・ 11306 ・ 11107

☆ 5級から4級へ合格☆

11060 ・ 10727 ・ 11136 ・ 11070 ・ 11192 ・ 10739 ・ 10918

☆ 4級から3級へ合格☆

11222 ・ 11012 ・ 10960 ・ 11151

☆ 3級から2級へ合格☆

11207

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☆

10667

☆ 1級からS1級へ合格☆

11089 ・ 11105 ・ 11020 ・ 10618 ・ 10940

☆ S2級からS3級へ合格☆

11150 ・ 10510 ・ 10801

☆ S14級からS15級へ合格☆

10268

初！25m完泳

10989 ・ 11294 ・ 11216 ・ 11249

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7月の予定

令和3年7月26日（月）～7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3年7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

~~~~~

## 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、『多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## あせも

皮膚の表面近くに汗がたまる水晶様汗疹（白いあせも）と、皮膚の深いところに汗がたまる紅色汗疹（赤いあせも）の2つのタイプがあります。

水晶様汗疹は、透明、もしくは白っぽい水ぶくれがたくさんできますが、かゆみは伴いません。

紅色汗疹は、赤く小さなブツブツができます。かゆみのほかに、チクチク、ヒリヒリした感じもあります。

### 原因

アカや汚れで、汗が汗腺の出口に詰まって皮膚の中にたまることで炎症をおこします。高温多湿下での運動、有熱性疾患、湿布、包帯、ギプス、絆創膏、通気の少ない衣類の着用などでおこります。

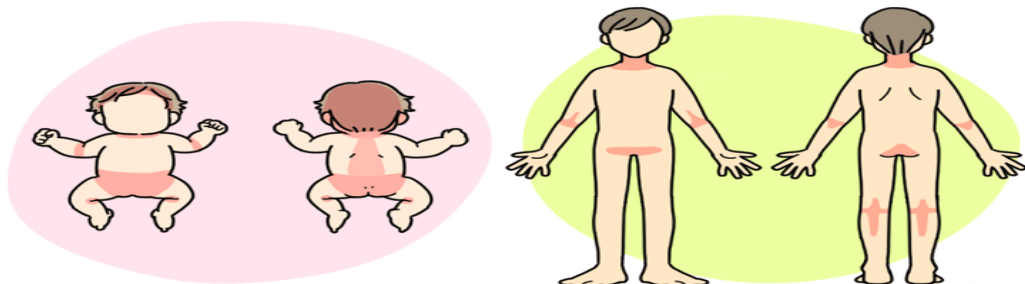
### 治療法、日常生活上の注意

水晶様汗疹は、放っておいても自然に治癒します。紅色汗疹には、ステロイド外用剤で治療を行います。

### 「あせも」と間違いやすい“汗によるかぶれ”

汗をよくかく部位にブツブツができると「あせも」ができたと思われがちですが、汗が刺激となってかいてしまい、炎症を起こしたものは「汗によるかぶれ」で、本来の「あせも」とは異なる疾患です。

### 症状のでやすい場所



## 赤ちゃん・子どもの、突然の「あせも」

夏休みやお盆は、家族で一緒にお出かけするチャンス！

でも赤ちゃんや小さい子どもと一緒に遠出をするのは、不安でいっぱいですね。

普段と違う、慣れていない環境の中では、思わぬ体のトラブルがつきもの。

「いつもより長くチャイルドシートに乗せていたら、背中やおしりにあせもができてビックリ！」などといった「あせも」トラブルは、特によく耳にします。

もしものためにベビーパウダーやベビーローション、かゆみ止めクリームを持っているから大丈夫だと思っている方も多いでしょう。

今回は、赤ちゃんや子どもの「あせも」の悪化や痕残りを防ぐために、夏のお出かけに持っていくと便利な薬と、その正しい使い方をご紹介します。

### 赤ちゃん・子どもの「あせも」の悪化や痕残りを防ぐためのポイント

子どもは皮ふトラブルを起こすと、かゆみを我慢できず、つかいてしまいます。

すると余計に患部が悪化し、さらにかゆくなるという悪循環に陥ります。

かかないように気をつけていても、寝ている間などに無意識にかきこわしてしまうと、傷跡が残ったり、化膿してとびひ（伝染性膿かしん）の原因になることもあります。

かゆそうにしている部分がないか、こまめに見てあげることも大切です。

### かゆみよりも、炎症を元から抑える薬を！

あせもにもいくつか種類がありますが、よく見られる小さな赤いブツブツができてかゆみを伴う症状は「紅色汗疹（こうしょくかんしん）」と呼ばれるあせもです。

赤いブツブツができていうことは炎症が起きているということなので、ドラッグストアなどでも購入できる、抗炎症作用のあるステロイド軟膏で対処するのが1番です。

「赤ちゃんや子どもにステロイド軟膏って強すぎなのでは？」「あせもにステロイド軟膏なんて大げさじゃない？」と感じるかもしれませんが、普通のベビーパウダーやベビーローション、かゆみ止めクリームでは炎症を抑えられず、時間がたつと、またかゆくなってしまうことも。

短時間でしっかりと炎症を抑えれば、かゆみもやわらぎ、「炎症の悪化サイクル」を断ち切ることができます。