



スポーツライフコミュニケイト

No 136

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 4年 7月11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 4年 8月8日（月） ◆

☆ 6月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11431 ・ 11471 ・ 11438 ・ 11384 ・ 11468

☆ 9級から8級へ合格☆

11404 ・ 11473 ・ 11437 ・ 11347 ・ 11266

11407 ・ 11467 ・ 11364 ・ 11394 ・ 11436

☆ 8級から7級へ合格☆

11252 ・ 11345 ・ 11300 ・ 11326 ・ 11406

11435 ・ 11400 ・ 11289

☆ 7級から6級へ合格☆

11374 ・ 11383 ・ 11139 ・ 11084 ・ 11415

11416 ・ 11368

☆ 6級から5級へ合格☆

11046

☆ 5級から4級へ合格☆

11328

☆ 4級から3級へ合格☆

11123 ・ 11101 ・ 10767 ・ 11003

☆ 3級から2級へ合格☆

11125 ・ 10739 ・ 10960 ・ 10759

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☆

11151 ・ 10578

☆ 1級からS1級へ合格☆

11066 ・ 11367 ・ 11200 ・ 10944 ・ 11409

11176

☆ S1級からS2級へ合格☆

10970 ・ 11120

☆ S2級からS3級へ合格☆

11049

☆ S4級からS5級へ合格☆

10876

☆ S5級からS6級へ合格☆

10533

初！25m完泳

11267 ・ 11067 ・ 10982 ・ 11379 ・ 11390

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書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2022年2月分～2023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 |
|----------|-------|-----------|--------|
| 2022年2月分 | 1月27日 | 2022年8月分 | 7月27日 |
| 2022年3月分 | 2月28日 | 2022年9月分 | 8月29日 |
| 2022年4月分 | 3月28日 | 2022年10月分 | 9月27日 |
| 2022年5月分 | 4月27日 | 2022年11月分 | 10月27日 |
| 2022年6月分 | 5月27日 | 2022年12月分 | 11月28日 |
| 2022年7月分 | 6月27日 | 2023年1月分 | 12月27日 |

令和4年7月の予定

令和4年 7月25日（月）～7月30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4年6月30日現在の表)

| | 14：30～ | 15：30～ | 16：30～ | 17：45～ |
|---|--------|--------|--------|--------|
| 月 | — | 少ない | 多い | 少ない |
| 火 | — | 少ない | 少ない | 少ない |
| 水 | 少ない | 普通 | 多い | 普通 |
| 金 | — | 多い | 普通 | 多い |
| | | 11：15～ | 10：00～ | 15：15～ |
| 土 | — | 普通 | 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、『多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 水いぼ（伝染性軟属腫）

子どものプールがはじまると話題になる疾患の1つが「水いぼ」ですね。

今回は、水いぼの原因や治療・日常生活の注意点について解説していきます。

「水いぼ」という名称で親しまれていますが、正式名称は「伝染性軟属種」といいます。水いぼは、伝染性軟属種ウイルスというポックスウイルスの一種による感染症です。集団生活や水遊び・タオル共有・浴場などで肌と肌がこすれあうことで感染することが示唆されています。

14～50日くらいの潜伏期間を経て、免疫力の発達していない子供の体幹や四肢・デリケートゾーンや下腹部・太ももの内側などを中心に出現します。

直径2～10mmのドーム状の柔らかいブツブツができ、痛みやかゆみは通常はありませんが、掻いて炎症を起こすとかゆくなることがあります。水いぼは

- ・ 比較のおすと柔らかいこと
- ・ 1つ1つしっかりしていること
- ・ 表面はなめらかで光沢があること
- ・ 中央がおへそのようにくぼんでいること

などが特徴です。少ない時は2～3個の時もありますが、60個ぐらいに増えることもあります。

健康な子供では、6ヶ月～3年で自然治癒するとされていますが、個人差が大きくその患児がいつ治るかを予測することは困難といわれています。

### 水いぼの治療は？

#### ① トラコーマセッシによる摘出

一番確実な治療は1つ1つがウイルスの核になっているので、その部分をトラコーマセッシとよばれる特殊なせっしでつまんで摘出することです。摘出された水いぼの部分はもちろん摘出されるので再発することはありません。

ただし、小さい水いぼの場合摘出しきれない可能性があることや痛みを伴う治療であることがデメリットです。

#### ② 冷凍療法・凍結療法

ウイルスを冷凍することで除去する方法です。直接摘出するよりも当然効果は低いですが、ウイルスに直接ダメージを与えるので、内服治療法や経過観察よりも効果は高いといえます。

#### ③ 塗り薬による治療（外用療法）

40%硝酸銀を用いる方法、サリチル酸ワセリンやヨードを用いる方法、「カタリンジン」や「イミキモド」などの塗り薬や「紫雲膏」とよばれる漢方の軟膏を用いる方法など、さまざまな外用薬が模索されています。

しかし、いずれの外用薬も上記2つの方法よりも確実性は少ないとされています。

#### ④ 内服薬

非常に補助的ですが「ヨクイニン」の内服療法を行うこともあります。「ヨクイニン」は、ハトムギの皮を除いた種で、古くから肌トラブルに用いられてきた生薬です。消炎作用や水分バランスを整える作用があると言われ、肌あれや、水イボに効果があるとされています。

直接水イボにダメージを与える治療法ではありませんので効果は補助的ですが、副作用もない薬なので、しばらく使用してみるというのも1つの手です。

#### ⑤ 経過観察

文字通り、水イボが増えてこないか様子をみる方法です。自然とよくなる子もいますので、様子を見るというのも選択肢にあげられるでしょう。しかし逆に増えてきた場合、個数に応じて摘出するのも大変になってきますので、慎重にみる必要があります。

水いぼの日常生活の注意点

- ・ 接触感染により感染するため、日常的に手洗いすること
- ・ お風呂で肌と肌を接触
- ・ 水いぼを衣類、包帯。耐水性絆創膏等で覆い、他の子どもへの感染を防ぐこと

水いぼは摘出するのが一番確実ですが、痛みも伴うので家族や本人の納得と理解が必要です。

プールは衣類で保護するなど感染対策を行えば、水いぼがあってもプールに入ることができます。しかし、施設によっても基準がことなることもあります。

不安な点などございましたら、お気軽のお申し付けください。

