



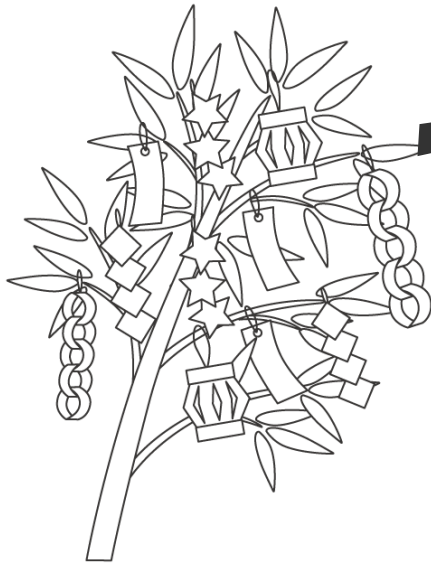
スポーツライフコミュニケイト

No 149

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 5年 7月10日

# びーとぼん



## 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 ◆ 7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 5年 8月14日（月） ◆

# ☆ 6月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11549 ・ 11581 ・ 11602 ・ 11573 ・ 11586

☆ 9級から8級へ合格☆

11554 ・ 11597 ・ 11478 ・ 11469 ・ 11395 ・ 11609 ・ 11366

☆ 8級から7級へ合格☆

11426 ・ 11427 ・ 11412 ・ 11364 ・ 11340 ・ 11511 ・ 11502

☆ 7級から6級へ合格☆

11475 ・ 11326 ・ 11232 ・ 11347 ・ 11476

☆ 6級から5級へ合格☆

11139 ・ 11484 ・ 11272 ・ 11350 ・ 11349 ・ 11403

☆ 5級から4級へ合格☆

11081 ・ 11296 ・ 11398 ・ 11396 ・ 11064 ・ 11424 ・ 11393

☆ 4級から3級へ合格☆

11327 ・ 11161 ・ 11402 ・ 11516

☆ 3級から2級へ合格☆

11098 ・ 11051

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☆

10810 ・ 10672 ・ 11033

☆ 1級からS1級へ合格☆

11180 ・ 10797 ・ 11333 ・ 11003 ・ 11050

☆ S1級からS2級へ合格☆

11154 ・ 11390 ・ 11118 ・ 10738

☆ S3級からS4級へ合格☆

11089 ・ 11049

☆ S6級からS7級へ合格☆

10876

初！25m完泳

11484 ・ 11499 ・ 11522 ・ 11399 ・ 11243

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2023年2月分～2024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
2023年2月分	1月27日	2023年8月分	7月27日
2023年3月分	2月27日	2023年9月分	8月28日
2023年4月分	3月27日	2023年10月分	9月27日
2023年5月分	4月27日	2023年11月分	10月27日
2023年6月分	5月29日	2023年12月分	11月27日
2023年7月分	6月27日	2024年1月分	12月27日

### 令和5年7月の予定

令和5年 7月25日(火)～7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、宜しくお願い致します。

(令和5年5月31日現在の表)

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	少ない	多い	少ない
火	—	練習振替不可	少ない	少ない
水	少ない	普通	普通	普通
金	—	普通	多い	多い
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	普通	多い	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・小島』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 蚊に刺されない人の特徴と刺される人との違い！

何で自分だけ蚊に刺されるんだ？と思ったことはありませんか。実はそれにはきちんとした理由があるのです。では、蚊にさされない人と刺される人にはどんな違いがあるのでしょうか。蚊に刺されない人の特徴と刺されないための予防法を紹介します。

蚊に刺されない人と刺される人の違いは、匂いや排出する炭酸ガスの量に、個人差があるからです。蚊は人間の匂いや排出する炭酸ガスに引き寄せられる特徴があるため、それらが多い人は蚊を寄せつけやすく、蚊に刺されやすいということになります。また、蚊には好きな匂いや関知しやすい色があるため、それらを身につけていると蚊に刺されやすいです。

他にも、その時の行動によって、汗の量や体臭に変化があるため、同じ人でも蚊に刺される時と刺されない時に差が出ます。他にも、体調や体質の変化で急に蚊に刺されるようになったり、蚊に刺されなくなったりすることもあります。

### 蚊に刺されない人の体質の特徴は？

#### 汗をあまりかかない

汗をあまりかかない人があげられます。蚊は人間の汗の匂いに引き寄せられるので、汗をかかない人は蚊を寄せつけにくい特徴があります。また、汗をよくかく人でも、こまめにふき取ることによって蚊を寄せつけにくくすることが可能です。

#### 体温が低い人

体温が低い人があげられます。蚊は人の汗の匂いによって引き寄せられて、人間の熱を感知してそこに着地すると言われていています。従って、体温が低い方が蚊に感知されにくく、蚊に刺されにくいのです。

### 運動をしない人

運動しない人があげられます。運動すると汗をかくので蚊を寄せつけやすくなりますが、それ以外にも、運動した時に多く分泌される乳酸が蚊を引き寄せる原因です。乳酸は、無酸素運動などの激しい運動をした時の方が分泌されると言われています。つまり、激しい運動をしない人は乳酸があまり分泌されないので、運動をする人よりも蚊に刺されない人が多くなります。

### 白い服を着ている人

蚊は白と黒の色しか識別できず、黒い色を好むため白い服を着ている方が蚊に刺されにくくなります。また、暗い所で黒と判別がしにくい青やグレーも蚊を寄せつけやすい色です。逆に黄色やパステルカラーは蚊を寄せつけにくい色になります。

### 痩せている人

痩せている人は、体の表面積が標準体型以上の人より少ないからです。つまり、蚊に刺される部分が少ないと言うことになります。また、痩せている人の特徴として、太っている人より、体温が低く汗をかきにくいので蚊を寄せつけにくいいため、痩せている人の方が蚊に刺されない人は多くなります。

### 足の常在菌が少ない人

注意しなければいけないのは、常在菌の数と清潔さは無関係なということです。ただ一方で、皮膚の表面にいる常在菌が蚊を引き寄せる原因として考えられるため、サンダルではなくて靴にするだけで蚊が寄ってくるのを防ぐことができます。

日常のちょっとしたことに気をつけて蚊に刺されない人になりましょう。

