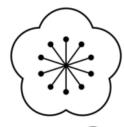


スポーツライフコミュニケイト No 156 発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店 発行日 令和 6年 2月12日

びーさばん









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
- 2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 6年 3月11日(月) ◆

☆ 1月の進級者 ☆

進級おめでとう!!

☆10級から9級へ合格☆

11430 • 11417 • 11546 • 11547 • 11592

☆9級から8級へ合格☆

11626 · 11628 · 11571

☆8級から7級へ合格☆

11503 • 11555

☆7級から6級へ合格☆

11376 • 11502

☆6級から5級へ合格☆

11232

☆5級から4級へ合格☆

11106

☆4級から3級へ合格☆

11064

☆3級から2級へ合格☆

11081 • 11161 • 11462

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☆

11021 • 11101

☆1級からS1級へ合格☆

11108 • 11136 • 10902

☆S1級からS2級へ合格☆

11402

☆S2級からS3級へ合格☆

10577

☆S3級からS4級へ合格☆

11481

初!25m完泳

11348 • 11511 • 11213

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2024年2月分~2025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
2024年2月分	1月29日	2024年 8月分	7月29日
2024年3月分	2月27日	2024年 9月分	8月27日
2024年4月分	3月27日	2024年10月分	9月27日
2024年5月分	4月30日	2024年11月分	10月28日
2024年6月分	5月27日	2024年12月分	11月27日
2024年7月分	6月27日	2025年 1月分	12月27日

令和6年2月の予定

令和6年 2月16日(金)~2月21日(水)泳力認定日 令和6年 2月23日(金)~2月28日(水)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6年1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	_	少ない	少ない	少ない
水	少ない	普通	多い	普通
金		少ない	多い	多い
		11:15~	10:00~	15:15~
土	_	普通	多い	普通

0.83680 0.93680 0.93680 0.93680 0.93680 0.93680 0.93680 0.93680 0.93680 0.93680 0.93680

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~・~

しっかり予防!冬季のヒートショック

冬季に多発する温度差で起こるヒートショック

暦の上では立春を迎える2月。とはいえまだまだ真冬日を記録することもある、寒さ厳しい季節です。このような時季に気をつけたいのが「ヒートショック」。ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい室内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。

ヒートショックが起こりやすいのは入浴時

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房をしていない 脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面か ら体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激にあがります。温かい湯船に入れば、今度は血管が 拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴なう温度差が大きく上下させるために、 失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうことも あるのです。

こんな人は特にご注意を!

高齢者になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の人は特に注意が必要です。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も、ヒートショクの影響を受けやすいため、ぜひ意識して対策を心掛けましょう。

入浴中のヒートショクを防ぐために

ヒートショックを防ぐためにできる工夫を。できることから取り入れて、ヒートショック対策を 行っていきましょう。

- 1. 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく 脱衣場に小型のヒーターを設置したり浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度を上げましょう。湯船のお湯張りをシャワーで高めの位置から行うのも、浴室全体を温めるのに役立ちます。
- 2. 湯船に浸かる前、シャワーやかけ湯で徐々に体を温めましょう。また、入浴後は、浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける
 湯船につかっている時間は10分以内を目安に、入浴全体の時間も長すぎないようにしまし

ょう。

- 4. 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を 脱水を避けるために、水分補給も忘れないようにしましょう。
- 5. 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴はひかえる アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は控えたほうが良いでしょう。
- 6. 血圧が高いときには、入浴を控える
- 7. 家庭内で「見守り体制」をつくる

高齢者や持病のある方は特に、入浴前に同居者に一声かけましょう。また同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声をかけましょう。

屋内全体で考えるヒートショク対策

住まいのなかで寒さや温度差が気になる場所があれば、この値を参考に改善をはかるのもよい 対策です。

部屋の温度:15℃以上、28℃以下に保たれている

洗面所、浴室、トイレの温度:冬季で20℃以上

暖房器具の適所への配置や市販の断熱・防寒対策グッズの活用、家屋の断熱改修など、屋内の温度差を緩和するための方法は様々あります。ご自身の住まいに合った方法を上手に取り入れて、まだまだ寒さの厳しい2月を元気に乗り切りたいですね。

