



2018年6月号

## チャレンジ



短期

## 2018 夏の短期水泳教室



一般 3日間 6,405円 4日間 6,930円

会員及び前回参加者 3日間 5,880円 4日間 6,405円

(会員及び前回連続参加者は2期目より5,880円・4期目は対象外)

※入金後のキャンセルについて、返金は出来ませんので予めご了承ください

## 水泳教室

日程	コース	時間	対象/レベル	定員	
①7/23(月)～26(木) 4日間	A	9:20～10:20	3歳～小学生 水慣れ～息なしクロール8m・ 背泳ぎ10m習得まで	各コース 70名	
	B	10:30～11:30			
	C	11:40～12:40			
②7/30(月)～8/2(木) 4日間	A	9:20～10:20		Cコースは、 小学生～中学生 クロール・背泳ぎ25m習得～ 個人メドレー・50m基準タイム 測定まで	各コース 70名
	B	10:30～11:30			
	C	11:40～12:40			
③8/6(月)～9(木) 4日間	A	9:20～10:20	各コース 70名		
	B	10:30～11:30			
	C	11:40～12:40			
④8/21(火)～23(木) 3日間	A	9:20～10:20		各コース 70名	
	B	10:30～11:30			
	C	11:40～12:40			
⑤8/27(月)～30(木) 4日間	A	9:20～10:20	各コース 70名		
	B	10:30～11:30			
	C	11:40～12:40			

## 高飛び込み教室

日程	コース	時間	対象/レベル	定員
7/23(月)～26(木) 4日間	A	9:20～ 10:20	5歳～小学生 潜れる方	各コース 25名
	B	10:30～ 11:30		

## 入会特典

短期申込み手続きと同時に

通常スクールにご入会された方に・・・

オリジナル

スイム

スクールバック+水着+キャップ

短期参加終了日までに

通常スクールにご入会された方に・・・

オリジナル

スクールバック+水着

受講後、1週間以内までに

通常スクールにご入会された方に・・・

水着

受講後、2週間以内までに

通常スクールにご入会された方に・・・

スイムキャップ



## 短期教室バス運行ルート

・打瀬・磯辺ルート

630円/1期

・幕張本郷・香澄ルート

※原則として幼児は保護者同乗とし、児童は保護者の同乗はできません。

5期は、スクールバスの運行はございません。



## ストレートネックについて その②

### ストレートネックの自己診断方法

まずは、壁にくっつくように真っすぐ立ちます。

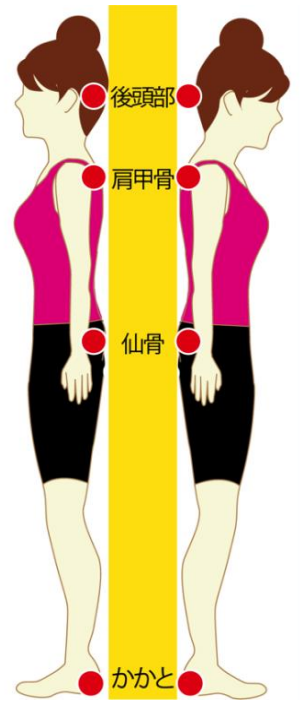
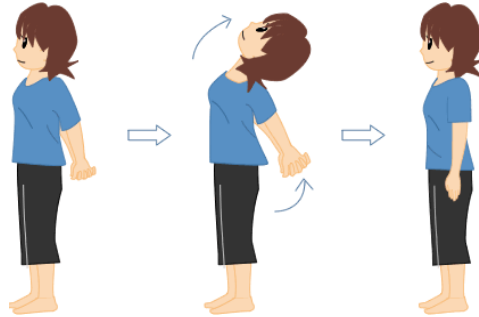
その時に4箇所が壁にくっついているか確認します。

- ・後頭部の出っ張り部分
- ・肩甲骨（肩の下の方にある出っ張った背中の骨）
- ・仙骨（骨盤の中心にある骨）
- ・かかと

正常な状態だと自然に4箇所がくっつきます。無理をすればくっつく状態だったり、1箇所でもくっつかないと、ストレートネックの可能性あります。自己診断でストレートネックの可能性があって、頭痛や肩こりなどの症状も出ているようなら、ひどくなる前に整形外科などに行くことをおすすめします。まだ症状は特に感じないけど、ストレートネックかもしれないという人は自宅での簡単ストレッチをやってみましょう。

～改善ストレッチ～

- ①両手を後ろに組みます。
  - ②息を吐きながら、上体をそらします。
  - ③そらすのと同時に両腕を上へ持ち上げます。
  - ④その状態のまま、2～3秒キープします。
  - ⑤息を吐きながら、ゆっくりと戻ります。
- 5回程度繰り返します。



## 脱水・熱中症にご注意を！

### ●梅雨の今こそ気をつけて！

夏本番を前に、じっとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。

熱中症は、気温や湿度の高い環境（暑熱環境）下で、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなってしまったために現れるさまざまな症状の総称です。

梅雨明け前後をピークとして、時間や場所を選ばず、赤ちゃんから高齢者まで誰にでも起こりうる熱中症。どんな病気かを知って対策し、この夏を元気に過ごしましょう。

### ●知っていますか？熱中症のこんな症状

気温が高くなると、私たちの体は汗をかくことによって体内の暑を逃し、体温を一定に保とうとします。ところが、汗を大量にかきすぎると、今度は体内の水分や塩分が不足して脱水状態となり、めまいや立ちくらみなどの、熱中症の初期症状が現れ始めます。

### 熱中症の分類と症状

重症度	主な症状
軽度	大量の発汗。めまいや立ちくらみ、生あくびなど、脱水症状が主。筋肉痛やこむら返りがみられることがある。
中等度	汗が出なくなり、体温が上昇する。頭痛や吐き気・嘔吐・だるさ・意識が遠のく（集中力や判断力の低下）
重度	さらに体温が上昇し、けいれんや呼びかけに応じない意識障害や昏睡障害などが起こる。さらには内臓の障害が起こり、命にかかわる状態になる。

熱中症の重症化を防ぐには、「もしかしたら熱中症かも・・・？」と疑ったときの早めの対応が大切です。

周りの人に熱中症が疑われる症状があった場合には、まずは次のことを確認しましょう。

### ①意識があるか？②水分を飲めるか？

意識がしっかりあり、水分の摂取もできるようなら、応急手当で回復が見込めます。意識がぼんやりしていたり、動けず、水分を摂れない状況であれば、迷わず救急車を要請し、救急車を待つ間、応急手当を行います。

### 熱中症の応急手当

- ・日差しを避けて涼しい場所に運び、衣類を緩めて安静にさせる。
- ・エアコンをつけたり、うちわや扇風機などで体に風を送り、冷やす
- ・太い血管の通っている首やわきの下、太ももの付け根を冷やす
- ・水分（できれば経口補水液やスポーツドリンク）を少しずつ何度も飲ませる

ご自身に熱中症が疑われる症状があった場合にも、涼しい場所へ移動し、体の冷却、水分補給を行きましょう。平常時の水分補給に最適なのは、常温に近い温度の水を1日1.5L程度、ゆっくり少量（150～200mL）ずつ7～8回にわけてこまめに飲みましょう。特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れないようにしましょう。

- ①起床時 ②運動の前後 ③入浴の前後 ④就寝時