



2017年8月号

# チャレンジ



## 教室



### 幼児・児童コース

成長期のお子様最適なバランスの良い全身運動で、泳ぐことの楽しさが実感できる指導を心掛けます。

**対象** 3歳～中学生

**月会費** ①月曜日コース/60分 **5,670円**  
②週1回コース/60分 **6,930円**

①年間練習数36回 ②年間練習数45回

詳しくはWEBへどうぞ  
⇒『水泳場 セントラル』



### 児童コース

泳力のレベルに合わせてきめ細かく指導します。目標をクリアする達成感やがんばる心を育てます。

**対象** 小・中学生

**月会費** ①月曜日コース ②週1回コース ③週2回コース  
月3回/60分 60分 60分  
**5,670円 6,930円 10,500円**

①年間練習数36回 ②年間練習数45回  
③年間練習数90回 (③は火・木クラス、水・金クラス17:00～となります。)



### 中学生コース

4種目を習得し、さらに水泳技術の向上を目指したい、体力をつけたいという中学生を中心としたクラスです。週4回で参加しやすいフリーコースとなっております。

**対象** 高中生

**月会費** 週4回(フリーコース) **8,400円**  
月・金/120分 火・木/60分

※振替練習・スイチャレテスト・スクールバスはありません。

## 3日間チャレンジ in スクール

通常のスクールに体験入会ができます。

入会後も同じ環境で体験できるからお子様も安心♪

チャレンジ in スクールから始めたお子様には、**オリジナル水着**と

**特典2**

**スクールバック** をもれなくプレゼント★

**特典1**



**期間** 毎週月～金曜日の中から3日間(テスト期間中を除く)



**時間** 幼児(3才～) 16:00～  
児童(小学生～) 16:00～、17:00～、18:00～



※ 18:00からはクロール・背泳ぎ25m泳げるお子様以上のクラスになります。



**参加費** 4,725円(税込)

※体験の場合、バスは無料となります。ルート、定員、保護者の同伴(幼児)は受付時にご相談下さい。

# 姿勢

## ストレートネックについて

最近、スマホが原因で姿勢が悪くなっている人が多いです。

ストレートネックとは…

ストレートネックというのは、**真っすぐに歪んでしまった首**のことを言います。

ストレートネックになる原因は…

ストレートネックになる原因は、現代人の日常生活の中に潜んでいます。

首を前に倒し、うつむくような姿勢を長く続けていると、ストレートネックになりやすいそうです。

考えられる例をいくつか挙げてみます！

・デスクワーク・読書や手芸・PCでの事務作業・スマホなどの操作など  
どれも**前かがみの姿勢**のまま、長時間過ごすことによりそのような症状が出ます。

特に最近ではスマホの普及により、ストレートネックになる人が増えています。

それにより現代病とも言われているようです。

では、ストレートネックになると、どんな症状が出てくるのでしょうか？

ストレートネックが原因で起こる症状

・肩こり、首こり、手の痺れ、頭痛、めまい  
自律神経失調症、椎間板ヘルニア、吐き気、逆流性食道炎 などがあります。



# 健康

## 夏風邪

【夏風邪とは？】

風邪のウイルスというのは200種類以上あるといわれています。そのウイルスの中でも夏の暑さと湿気を好んで活発に活動するウイルスがあります。夏に活発に活動するウイルスに感染してしまうことを「夏風邪」と呼んでいるのです。夏風邪の流行る時期は気温と湿度が高い5月から8月です。

【夏風邪の原因とは？】

夏風邪になる原因は「体を冷やす」ことです。

例えば暑くて汗をたくさんかいた状態でクーラーや扇風機に長くあたっていると汗が引込んで急に寒くなってしまったりします。汗を急に引込ませると「風邪」だけではなく「下痢」や「神経痛」といった症状を起こすこととなります。他には夜、寝るときに暑くて足を布団から出して寝ることって多くないですか？そして朝方急に冷え込むことってありますよね。

脚が冷えてしまうとさまざまな症状が表れてきます。

「神経痛」「リウマチのような筋肉痛」「脚がだるい」「目が痛い」「腹痛」「胸痛」「頭痛」

「吐き気」そして「夏風邪」にもなってしまいます。あと、エアコンや扇風機によって喉や鼻の粘膜が乾燥してしまうことも夏風邪を引く原因となります。

(脚が冷えて調子が悪くなった時には足湯をすると症状が軽くなることがあります)

【夏風邪が長引く理由とは？】

夏風邪が長引くのは夏の暑さによって「体力」や「抵抗力」が低下しているからです。

夏は大量に汗をかいて、体力の水分を失ったり夏バテによって寝不足、食欲不振などといった状態になって免疫力や抵抗力が弱ってしまいます。なのでウイルスを退治するまでに時間がかかってしまうのです。

【夏風邪と夏バテの違いとは？】

「夏バテ」の場合は夏の暑さによって水分不足になったり、内蔵が疲れたりして「疲労感」や「だるさ」

「食欲不振」にはなりますが熱は出ません。(熱中症なら頭痛や吐き気がします)

なので、微熱で体がだるい場合には夏風邪の可能性が高いです。夏風邪なのに、たんなる夏バテと勘違いして症状を悪化させることがあるので注意して下さい。ただ、夏バテによって体の免疫力が落ちると夏風邪を引きやすくなります。