

安全水泳・・・6月22日(木)～28日(水)

2ヶ月に1回行っております安全水泳は、6月の「着衣水泳」を1年サイクルのまとめとして、水と触れ合うことの多くなる、この時期に実施しております。
準備に保護者の方のお手を煩わすこととなりますが、水の事故は決して他人事ではありません。ご協力をお願いいたします。
詳しくは後日配布いたします手紙をご確認下さい。

皆泳ウィーク・・・6月22日(木)～28日(水)

練習をお休みしないのはいつでも大切なことですが、1年に1度だけの「絶対にお休みしない日」です。
2013年に第1回を実施して、過去6回の最高記録は94.01%。1,000人以上のお友だちがいるので、簡単ではありませんが、今回こそ100%！新記録を目指して頑張りましょう！
新記録が出ると「新記録缶バッジ」がもらえちゃいます(^_^)

～小学6年生のお友達へ～

【チャレンジ応援コースで、持久力をしっかりアップしよう!】

チャレンジ応援コースは、中学校の水泳部で頑張るお友だちのためにつくられた小学6年生以上のお子さまからご利用できるコースです。

センターには選手コースもありますが、月～土曜日の夕方6時30分～8時30分の2時間練習。
そこまでは...でも、県大会には出場してみたいという子を応援するコースです。

水泳は持久力系の運動です。持久力は地道に積み上げていった人が身につける力です。一つより二つ、二つより三つ。
あと一年後の中体連では、いきなり二年生、三年生と一緒にレースをします。今から準備しても早すぎることはありません。

今からバッチリ練習して中体連で即戦力として活躍しよう! (^_^)!



毎日練習出て、月会費は5,400円!
毎バスを利用して、週1回の料金でOK!
毎週月曜日の特別レッスンを受けられます
※詳しくは受付又は担当コーチにお尋ねください。

【6月の休館日】 お間違えのないようご注意ください!

日曜日 4日・11日・18日・25日

祝祭日 今月はございません。

月末休館日 29日(木)～30日(金)

休会届 【7月休会の届出期限】 6月30日(金)
窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。
※連続休会は2ヶ月迄お受けできます。

休会・退会届の月を遡っての受付はできません。

退会届 【6月末退会の届出期限】
① 6月15日(木) 手数料不要
② 6月30日(金) 手数料 540円必要
窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。

各種届出の注意点

〒854-0071 諫早市永昌東町22-50
Tel 24-0118 FAX 24-0145
ホームページ <http://isahaya-swimming.com>
メールアドレス eisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com



かっぱっ子のひとりごと
2017.6月号



平成29年5月22日 発行 (Vol.102)
(文責) 久野 功二 (健康運動指導士/水泳教師/応急手当普及員)

熱中症の【症状】【処置】【予防】

熱中症は命に関わる怖い症状です。
でも自分で防ぐことができるのです!

症状 こんな症状が出たら熱中症を疑い、早めの対応を!

- ① めまいや顔のほてり
一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出ることも。
- ② 筋肉痛や筋肉のけいれん
手足のしびれも熱中症を疑うべし
- ③ 体のだるさや吐き気
力が入らない、頭痛を伴うことも
- ④ 汗のかきかたがおかしい
汗が出過ぎる。反対に暑いのに汗が出ない
- ⑤ 体温が高い、皮膚の異常
体を触るととても熱い。皮膚が赤く乾いているなどの症状も熱中症のサイン

処置 もし熱中症かな? !
と思ったときは・・・

- I すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼ぶ
 - II 涼しい場所へ移動させる
 - III 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる
 - IV 塩分や水分を補給
嘔吐状態や意識がない場合は、無理やり飲ませない
- ※熱中症は命に関わる危険な症状です。
甘く判断しないようにしましょう。

予防 水分補給・塩分補給・睡眠を意識しましょう!

- 1 「水分」をこまめにとろう
ノドが渇いたと感じる時は、体はすでに水分不足になっています。
- 2 「塩分」をほどよくとろう
過度な摂り過ぎはNG。スポーツドリンクを上手に利用するのもOK!
- 3 「睡眠環境」を快適に
エアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整え、就寝中の熱中症予防と、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しよう。
- 4 「休憩」をこまめにとろう
水分補給もかねて、こまめに休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

★★ イベント予告 ★★

2017 サマーキャンプ

7月29日(土)・30日(日)

今年も楽しいキャンプを計画!
参加対象は小学2年生以上。
後日配布のお手紙をお楽しみに!



5月 27日(土) はファミリーデー!

(ご利用時間) 18:30～21:45
対象: 会員とご家族・お友だち
プールで楽しいひと時をお過ごしください。
※小学生未満のお子さまは、お子さまだけのご利用はできません。保護者同伴でお楽しみ下さい。

お友だち紹介キャンペーン

キャンペーン期間
7月7日(金)

夏に向かってお友だちを“かなづち”から救っちゃおう!
【今、あなたの紹介があるとお友だちが!】

6,500円 すべて込み! 追加費用0円!!
でご入会頂けます!

なんと!6月・7月分の月会費込み!!そして今回は!
バッグと6月・7月分のバス施設費込みで6,500円!!

そしてご紹介頂いたあなたには! → 図書カード 1,000円 + オリジナルバスタオル

ご入会は早いほどお得です!ご兄弟のご入会も今がチャンスです!!
下記のチケットをお渡しください。

会員ご紹介チケット (本券で1名様有効) ※コピー可

ご入会手続き時に、本チケットを受付にご提出下さい。
会員紹介特典にてご入会頂けます。(御提出時のみ有効)
(ご入会諸費用6,500円でスタートできます。)

ご紹介会員氏名: _____
(無記名無効)

本券は換金できません。再入会時にはご使用になれません。有効期限: 2017/07/07

**エコキャップ
活動報告**

4月現在総発送数: 833,045個 5月発送数: 4,584個 5月末現在総発送数: 837,629個
ワクチン: 1006人分 Co2削減: 6304kg分

忘れ物・落とし物は、原則として3ヶ月を目途に処分させていただきます。忘れ物・落とし物については受付にてお尋ねください。

必ずご確認下さい!