



だんだん寒くなり、気温の差も激しく、体調を崩される方も多くなってきました。プールの水温は、体温より低く、さらに水は空気より熱を伝える力が強い性質があるため（空気の熱伝導率に対して、約27倍）、皮膚の感覚器が刺激（ひやっとする感覚）され熱が奪われることを防ぐ能力、体温調節機能がついてきます。さらに、感覚器を刺激することで呼吸中枢が刺激され、気道の粘膜がちょっとした気温の変化に対しては鋭敏に反応しなくなり、抵抗力を高めます。体温調節機能が向上・抵抗方向上により、気温の変化が原因による風邪に負けない体質になります。

しかし、赤ちゃんはまだ体温調節機能が完全に発達していないため、水の中では10分間で1~2℃体温が下がってしまいます。赤ちゃんの体を守るため、イトマンでは、水中指導を20~30分程度としています。

冬でも、楽しく・元気にプールに通っていただく為に、ベブースイミングのポイントをお伝えします。丈夫な体を作るためには、休まずスイミングに来ること・続けることが大切です。その為にはお父さん・お母さんの協力が必要不可欠です。

まず、スイミングに楽しく参加できるように、生活リズムを作ることが大切です。

①睡眠時間

スイミングの日だけでなく、プールの時間帯はいつも起きているように心掛けましょう。いつも起きていることで、起きているくせがつき、スイミングの際に眠いのが原因でぐずってしまうことを防いでくれます。

②食事の時間

スイミング直前、あまり空腹ではなく満腹でもない状態が理想です。できればレッスン2時間前ぐらいに済ませておきましょう。

そして、お子様の変化にいち早く気付くことが大切です。

プールに入る前に以下の4点を必ず確認してください。

- ①十分な睡眠はとれていますか？
- ②食欲はありましたか？
- ③朝食後の排便はありましたか？
- ④熱はありませんか？

出席することも大切ですが、長く続ける為には無理をせず、何か変化があったらお休みし、元気な時に振替で楽しく授業に参加出来るようにしてください。

最後に、プール後は体を拭いて、髪の毛もしっかり濡かしてから帰宅しましょう。

また、お家に帰ったら手洗いうがいをし、十分な睡眠を取りましょう。

プールでいっぱい体を動かして疲れているので、いっぱいお昼寝をして休ませてあげてください。

★8月に行った写真撮影会の写真について★

10月3週目からお配りしている、8月写真撮影会のお写真はいかがだったでしょうか？

色々な表情や仕草、みなさんとても可愛かったです。

お写真の元のデータがほしい方は、プレゼントいたしますので、USBまたはSDカードを名前の書いた袋に入れて、フロントまたはコーチにお渡し下さい。

皆様にプレゼントしたポスターのお写真はトリミングなどの加工がしてあるものもございます。

元のデータとは異なりますのでご注意ください。

また、返却にお時間を頂くことがございますので、ご了承下さい。

データお渡し期間 ★平成25年11月28日(木)まで