



暦の上では立春が過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いております。
インフルエンザの流行もピークを迎えていますが、
皆さんは元気にお過ごしでしょうか？



プールで運動することによって風邪を引きにくい丈夫な身体を作るのは、
何故だか知っていますか？

★運動する環境

風邪を引くと1回の咳で10万個、1回のくしゃみで100万個のウイルスが空気中に
飛散します。このウイルスは湿度が高い状況ではすぐに地面に落下します。
(湿度が40%以下になると約30分間空気中を漂うことになります。)
プールでは湿度が高いため、空気中で感染することは少なくなります。
また喘息発作を起こしにくい運動条件として、暖かく湿気の多い環境が大切です。
つまり、運動をする環境の点で水泳が適していると言えます。

★抵抗力がアップ

プールの水は体温より冷たいのですが、この冷たさが刺激となって皮膚や免疫力を強化し、
自律神経の働きを高めます。自律神経が高まることにより抵抗力が増し、
より丈夫な身体づくり、風邪を引きにくくします。

★身体を鍛える効果

身体を鍛えて筋力がアップすると、運動による身体への負担が減り、同じ運動をしても
息が上がりにくくハアハア言わなくなります。これにより、息が上がりにくくなると
運動誘発性喘息(喘息の子が運動ときにぜいぜいする症状)が少なくなります。
水泳では水の特性により全身をバランスよく鍛えることができるので、
より効果的と言われています。

★メンタル面の効果

運動をして体力をつけることで、気持ちが外向きに、前向きになります。子どもの場合は
気持ちの持ちようで体調や発達の面で大きく影響します。
運動で目標を達成できたり、いろいろなことにチャレンジするとさらに自信が出来ます。
また定期的に運動することで、食事や早寝早起きといった生活リズムが整う効果もあります。
ベビースイミングでも少しずついろいろなことにチャレンジしながら、
同じ時間に授業を行っています。

これらのことから、水泳は身体を丈夫にし、風邪を引きにくい身体を作ることが出来ると
言われています。更に、プールの環境が喘息のお子様に適しており、
無理なく運動が行えます。



3月生まれのお友達



あらたに ゆうたくん★17日★トビウオ

ますだ はるのすけくん★30日★トビウオ

おおた こうすけくん★31日★トビウオ

さとう てったくん★31日★トビウオ

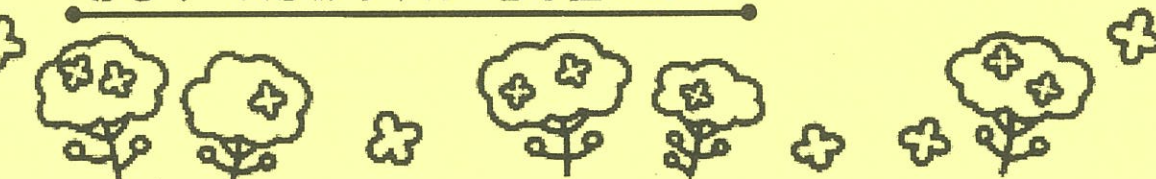
なかざと けんたくん★12日★マンボウ

ハーツウィック ピアちゃん★25日★マンボウ

こばやし ゆめちゃん★4日★カニ

みしな はるとくん★19日★カニ

かとう あかねちゃん★20日★カニ



3月の各種手続き

★休校届
3月14日(水)

★クラス変更・退校届
3月28日(水)



会員証を持って受付時間内に、
フロントで手続きをお願いします。

アヒルクラスのお友達 3月は16日(金)からヘルパーを使います!!