



幼児だより

2019.夏号



4月から新しいクラスになり3ヶ月が経ちました。少しずつ新しいクラスにもなれてきたと思います。これから夏本番です！元氣いっぱい楽しく遊んでいきましょう！！

7月には初めての授業参観もありました。ぜひお子様の成長を真近で感じることはできましたでしょうか。

9月にも授業参観がありますのでぜひご参加ください。



幼児クラスの良さ



授業中にごっこ遊びをすることで様々なことを学ぶことが出来ます。お子様が役になりきったり動物に変身したりすることで想像力が養われます。また、イルカ、クジラクラスになるとお子様同士で考え、考えたことを共有しながら遊ぶようになります。遊ぶことで協調性を育てる役割も果たしています。



セタイイベント



たくさんの夢、目標が書かれた短冊をご提出頂きありがとうございます。

総勢53名の方が参加して頂き、無事に織姫と彦星が出会うことが出来ました。ご協力ありがとうございます。

みなさまの夢、目標が叶うことを心より願っております。



水泳の効用

呼吸筋

激しい運動をするためには多くの酸素を取り入れて循環器系の働きを活発にし、必要なエネルギーを生み出す必要があります。そこで大切なのが呼吸の際に働く筋肉。「呼吸筋」です。呼吸方法は2つあり、胸式呼吸と腹式呼吸の2つがありますが、スポーツを行う際は腹式呼吸を推奨されることが多いです。

水泳は泳ぐだけで勝手に呼吸筋が鍛えられる！！

手軽な呼吸筋のトレーニングとして水泳の右に出るものはいません。顔を水につけながら泳ぐと水の中では空気を呼吸することが出来ずに呼吸が制限されます。しかし、酸素が不足したままでの運動の継続はできません。そこで、人間の身体は無意識のうちに努力呼吸を行い、より多くの酸素を求めようになります。この時に、呼吸筋が活発に動くので、陸地での運動よりも呼吸筋の利用が増えて鍛えることが出来るのです。運動強度を上げる必要はなく、呼吸筋を鍛えることが出来るため、喘息の子供にも水泳での呼吸筋の効果は推奨されます。



夏～冬にかかりやすい病気



とびひ

感染経路:虫さされや汗疹を掻いたり、小さなケガでできた皮膚の傷に細菌が入り込み感染し発症します。

症状:水ぶくれができ、かゆみなども伴います。目、鼻、口のまわりから症状が出始めることが多く、やがて体のあちこちに広がります。

かかりやすい年齢:7歳未満の乳幼児

治療:原因となる細菌を退治する治療を行います。気になる症状があれば、早めに皮膚科や小児科を受診しましょう。

日常生活で心がけること:

- ①患部をかいたり、いじったりしない。引っ掻かないよう爪を短めにきるようにしましょう。
- ②皮膚を清潔に保つ。原因となる細菌を減らすため、入浴して皮膚を清潔に保つことが大切です。
- ③タオルや衣類は共用しない。



RSウイルス

感染経路:感染者のくしゃみや咳と一緒に飛び出したRSウイルスを吸い込み感染する飛沫感染。ウイルスの付着したおもちゃやコップ、ドアノブなどに触れたり、なめたりすることによってウイルスが眼や喉、鼻の粘膜に付着して感染する接触感染。

症状:鼻水・38～39℃の発熱に続いて咳が出現。初めてかかる乳幼児の1/3は、重症化し細気管支炎・肺炎に進展する場合があります。

かかりやすい年齢:7歳未満の乳幼児

治療:症状を抑える対症療法がほとんどです。

日常生活で心がけること:

- 流行時は日常生活でできる予防が大切です。
- ①マスクを着用する
 - ②帰宅時に手洗い、うがいをします。
 - ③おもちゃや手すりをこまめに消毒する。
 - ④たばこの煙を避ける。

一度かかっても免疫ができにくく、繰り返し感染

プールの中に入り遊ぶことにより、血行が促進され、体温があがり、免疫力がアップします。免疫力を高め丈夫な体を作ってください！

7月～9月のクラス目標

	7月	8月	9月
ペンギン	ヘルパーに慣れて浮く感覚を知ろう	洗顔をできるように自分から進んでシャワーで遊ぼう	楽しく遊ぶことができるようになろう
アシカ	自分から進んでシャワーにかかり、浮きながらキックをしよう	水中へ飛び込むことに徐々に慣れよう	自分の意志で飛び込もう
イルカ	様々な遊びをしながら徐々に顔付けをしよう	出来ることから実施し、自信をつけよう	ヘルパーを外して徐々に水で遊ぼう
クジラ	ヘルパーを外して浮くことになれよう	徐々に水に潜って遊ぼう	水遊びのルールを守り、友達と楽しく遊ぼう



お知らせ



☆イベント☆

授業見学会

日時:9月
プールサイドにてお子様の遊んでいる姿を見学できます。

イベントの詳細につきましては、後日お知らせ致します。



イトマンスイミングスクール永田台校
☎電話番号☎
045-722-3120

