

梅雨が明けたらとうとう夏本番になってきますね！
この季節はアウトドアなど外に出かけすることも増えてくると思います。
楽しい夏を過ごすために体調管理も万全にしましょう！

あおやまマガジン

第10号
7月
発行

JSS あおやまスイミングスクール
盛岡市青山3丁目7-24
019-645-0101
019-645-0101
営業時間
月5金 9:30~20:30
土 8:30~20:00
日曜定休

7月といえば1年で1番暑いと言われる「大暑」の時期です。この季節はたくさん汗をかきます、そこで気を付けなければならないことは**脱水症状**です。

脱水症状とは・・・体内の水分量は一定に保たれてるように調節されていますが、汗をかくことで体内の水分が減少したり、水分の摂取が追いつかないことで脱水症状が起こります。

そんな脱水症状を防ぐために大切な事は水分摂取です。今回は正しい水分摂取をご紹介します。

【水分補給は喉が渇く前に】 1日に摂る水分量の目安は1.5~2リットルと言われています。クーラーの下にいることが多い夏場は、水分を摂ることが疎かにしがちです。意識して喉が渇く前に水分を摂取しましょう！こまめにね。

【お茶、コーヒー類は補給にはNG】 お茶やコーヒー類の飲み物が好きな人もたくさんいると思いますが、両方に含まれるカフェインには利尿作用があるため、かえって体から水分を排出してしまいます。注意すべき点は、お茶にもカフェインが含まれているため、お茶を選ぶ際はカフェインを含有していないお茶を選びましょう！

【塩分摂取】 汗は99%の水と0.05%の塩分、その他カリウムや鉄分などから構成されています。汗をかき続けると、水分の割合が減っていき最終的には塩分などの濃度が上がっていきます。その分、体から塩分が減っていくことで体は正常な働きが出来なくなります。水分を摂取する際は塩分などの、汗と共に流れ出ていく成分も補充する必要があります。

そのぐらい大切なのが水分摂取です！この時期は常に水分摂取できるように準備しておくが良いと思います。摂取する際は一気にではなくこまめに摂るようにしましょう。夏は様々な行事やイベントなど楽しいことがたくさんあると思います！体調管理をしっかりして良い夏にしましょう☆

親と子のコミュニケーション③

★子供の心をつかむ聞き方のコツ!!

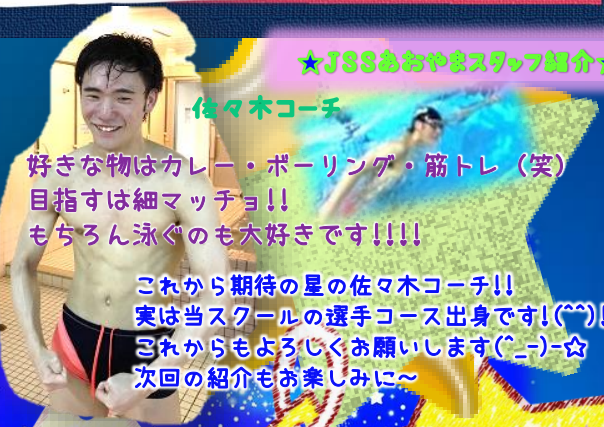
子供の成長に合わせて「聞き方」も変えていきたいと思います！
ということで、前回3歳の聞き方について掲載しましたので、今回は7歳の聞き方のコツを掲載していきます！！
7歳：7歳の子供の脳はまだ未熟ですが、小学校生活の中で集団のルールを学んだり、言葉を沢山つかったりできるようになってきます。それに伴って親子の会話もラクになってきます。とはいえ、口は一人前でも話の論旨が合わなかったり、できる!と言いながら失敗ばかりということが多い時期です。

◆否定や先回りをせず、しかし悪い言葉には毅然とした態度を!親としては、つい口を出したくなりますが、論理や破たんや失敗が見えても、否定や先回りをしないで子供の話を受け止めてください。ただし、『死ね』『キモい』や親をバカにするような言葉を使ったときは『そんな言葉を使うのは、許さないよ』と毅然とした態度をとってください。社会の中で使ってはいけない言葉があることを、この時期にしっかり教えておきましょう。ただ、7歳とはいえ、まだ甘えたいときもあります。『お母さん、あのね〜』と話しかけてきたときは子供と向き合って話を聞いてあげてください。また、ときには『困ったことはない?』と聞くことも、いつも見守られているという安心感を育みます。



みんなと一緒に泳ぐの、楽しいよ!!

☆ジュニアコースに通っている星川光咲ちゃん



★JSSあおやまスタッフ紹介★

佐々木コーチ

好きな物はカレー・ポーリング・筋トレ(笑)
目指すは細マッチョ!!
もちろん泳ぐのも大好きです!!!!

これから期待の星の佐々木コーチ!!
実は当スクールの選手コース出身です!(^^)!!
これからよろしくお願ひします(=)~☆
次回の紹介もお楽しみに~

~お知らせ~

●プール無料開放
8/27(日)10:00~12:00
13:00~16:00

13:30~着衣水泳体験会イベント
◆靴は浮かぶ?
◆デニムは浮き具になる!?

7月休館日
7/28(金)~7/31(月)
*日曜定休