

冬に連想するものは・・・12月はクリスマス!温かい鍋!冬のスポーツといえばスキー



雪がちらほらと舞いはじめイヨイヨ冬の到来!!というかんじてすね(>_<)今年インフルエンザの流行がいつになく早く始まっているようです。そんなインフルエンザにも負けないくらい元気に冬を過ごしましょう!!そして・・・寒さにも負けず、12月もやります!!プール無料開放!!(日程は下記のお知らせに掲載しています。)

インフルエンザを予防しよう!?



～今年は4種類インフルエンザが流行すると予想されています～

潜伏期間は1～2日!発症する1日前から発症後5～7日頃まで周囲の人につうつしてしまう可能性があるのです。特に発症から3日間程が最も感染力が高いと考えられ、熱が下がっていてもインフルエンザの感染力は残っているそうです。咳やくしゃみなどにより飛び散ったウイルスによって感染するので、マスクの着用は勿論、飛び散ったウイルスが付着したものを手で触ると鼻や口、目、肌などを介して感染することがあるので予防として**手洗い**も有効的なのです。また、空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低くなりインフルエンザにかかりやすくなるので、冬場の室内は、加湿器などを使って50～60%の湿度に保つことも効果的!!



育脳!?...その②...

運動をさせる!!

～体を動かすことは脳を鍛える近道!～



自分の意思で行なう運動はすべて、前頭前野から始まるということが最近の脳の研究でわかってきたそうです。

この前頭前野は物事の判断や行動の決定などを司る脳の司令塔です。あらゆる運動についても司令塔的な役割を果たします。このことから子どもがたくさん体を動かすほど脳の働きが活発になるということです!!
一番いいと言われているのは歩くことです。平坦な道だけではなく、適度な段差や信号など色々な体験ができる道がいいそうです!
例えば...階段を歩く際に何

段あるかなあと数を数えたり、信号は今何色かなと確認しながら歩くと脳が刺激され、また様々なルールを覚えさせることができるのだそうです。歩くことに慣れたら早歩きや走る練習もするといふそうです!
運動のできる子、好きな子ほど考える力もつき、運動することで知識の入れ物である脳そのものも鍛えられているのです!!

就学前の子どもには親との散歩が最良の運動なんだそうです。目的地を話し合い記憶させ、その往復の際に買い物や草花を観察したりたくさん体験し、楽しみながらぐんぐん脳を育てましょう!!



メリークリスマス★

かみちコーチ

好きな食べ物: 2番目に好きなのは
グラタン!!

寒いときにあっつあつの
グラタンは最高!!

かみちコーチに、
どんどん話しかけて
本当のかみちコーチを
探してみよう!!笑
次回の紹介もお楽しみに～

★JSSあおやまスタッフ紹介★

第3号
12月
発行

営業時間

土 9:00～20:00
金 8:00～20:00
日 9:00～20:00
月 9:00～20:00
火 9:00～20:00
水 9:00～20:00
木 9:00～20:00
金 9:00～20:00
土 9:00～20:00
日 9:00～20:00

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

日曜定休

◆お知らせ◆

～プール無料開放～

12月25日(日)・26日(月)・27日(火)・28日(水)
12:00～16:00

◆自由に遊んで泳いで!!

※フリーウォーキング・フリースイムのレーンも
ございます。

※未就学児の子供さんは保護者同伴での利用

※開放時間をご確認の上、お越しください。

★うきわでプカプカあるぼう!!

○コーチのひとりごと○
水の中で浮くということ!?うきわでぶかぶか浮かぶ・ボートの上で揺られるのは気持ちがいいですよ。でも、もぐって浮かぶとそのゆらゆらが恐怖になることも!
でも、うきわでぶかぶかしたり、水の上に浮かぶボールを思いだしてください(^◇^)
ゆらゆら気持ちがいいですよ☆

