



2021年

★9月ベビーだより★

2021年9月JSS高槻中央スイミング



★9月のお休み★

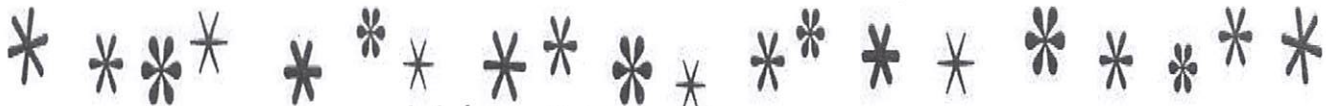
30日 (木)



いつの間にかセミの鳴き声が「ツクツクボーシ、ツクツクボーシ」や、「カナカナ」に変わってきました！この鳴き声を聞くと夏の終わりを感ずますね。とは言っても、日差しにはまだまだ夏の名残があります、残暑が厳しそう (>_<)

感染予防対策も大事ですが、熱中症対策も心がけましょうね！
まずは水分補給☆「喉が渇いた！」と一気に飲むのではなく、こまめに摂取するといいですよ
あとは食事☆朝・昼・晩、1日3食しっかり食べましょう (^o^) 特に朝食は大事です★
朝ごはんを食べないと、塩分摂取の機会が減り、塩分不足になって熱中症の原因になります。
口にしやすい簡単なものでいいので、何か口にすることをオススメします！

最近は雨の日が多かったけれど、やっと止んできました。
屋内プールは暑さもしのげて雨に打たれる心配もなし♪
ぜひプールに遊びに来てください♥♥♥



Uターンをやってみよう！

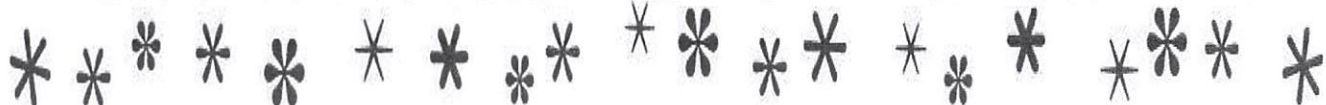
Uターンとは・・・
体の向きを変えて安全なところへ戻る動作のことです。

ex・・・ジャンプのあと、足の届かないところへ落ちてしまったなど、

例のような後に、安全な岸へ自分の力で戻るということです。
方法としては、

- ①ベビーちゃんを外向き抱っこで脇の下を持ちましょう。
- ②体の向きを岸（プールでいう壁やセーフティー台）に方向転換します。
- ③「岸に向かって泳いで戻るよ～」と声かけをしながら、体を誘導していきます。（戻る時に、顔はつけてもつけなくてもどちらでも良しです！）

ぜひチャレンジしてみてください☆ 分からないことがあれば尾崎まで (^_^)



9月生まれの
おともだち

♥おたんじょうびおめでとう♥

ひろとくん
れなちゃん