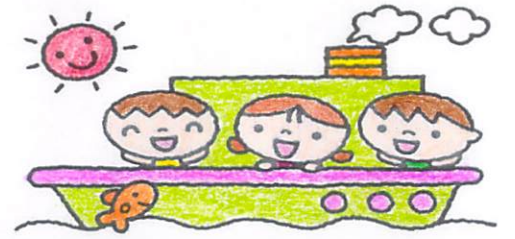


2022年

★8月ベビーだより★



空を見上げると、真っ白な入道雲！
 連日の照りつける太陽で、じっとしていても汗が吹き出てきますね。
 夏真っ盛りです☆真夏の遊びといえば、、、『水遊び』ですね♪
 ご家庭で小さなビニールプールで水遊びをする機会も多いかと思います。
 ぜひスイミングでは、コーチや周りのお友達と一緒に遊びましょう♡♡♡

★8月のお休み★

9日(火) ~ 13日(土)

31日(水)



☆☆ワンポイントアドバイス

呼吸のコントロール『ブクブクパ』について

『ブクブクパ』とは、口から息を吐いて吸うこと

水面にお口を近づけて、「ふーっ」と息を吐くとブクブクと泡が出ます。
 「ぱっ」で口を大きく開けて息を吸います。
 この2つを繰り返すことで、お水の中での呼吸のコントロールになります！

まずはママ・パパが目の前でお手本を見せてあげましょう☆
 興味を持ち出すと、ベビーちゃん自ら水に口をつけてみたり、泡を触ったり、
 時には水を舐めてみたり。なんらかのアクションを見せてくれるようになります。

「早くできるようになってほしい！」と焦って、お口を水につけさせようと
 がんばってしまうママ・パパがいらっしゃいますが、慌てなくて大丈夫です！
 毎回の授業で反復練習することで、いずれ興味を持ったり覚えるようになります。
 そうすると先ほどお伝えしたようなアクションを起こすようになり、
 少しずつ上達していきますよ！

かえって無理にお水にお口をつけるとタイミングが合わず、
 水を飲んでしまったりすることがあるので、注意してくださいね(^o^)

