

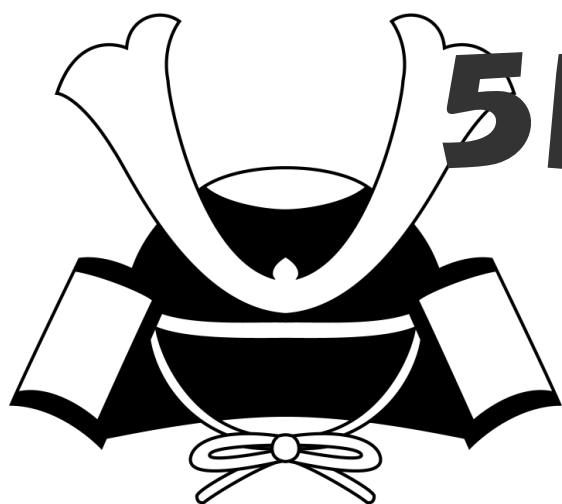
スポーツライフコミュニケイト

No 159

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 6年 5月13日

ひーとぼん



5月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…

色々な情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com/sant/>

- ◆ 会費引き落としのご案内 ◆ 5月の予定 ◆
- ◆ 諸手続きのご案内 ◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日：令和 6年 6月10日（月） ◆

☆ 4月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11574 ・ 11411 ・ 11667 ・ 11666

☆ 9級から8級へ合格☆

11544 ・ 11636

☆ 8級から7級へ合格☆

11450 ・ 11518 ・ 11469 ・ 11434 ・ 11590 ・ 11543

☆ 7級から6級へ合格☆

11426 ・ 11412 ・ 11427 ・ 11594 ・ 11495 ・ 11597

11254

☆ 6級から5級へ合格☆

11511 ・ 11352 ・ 11540 ・ 11565

☆ 5級から4級へ合格☆

11119 ・ 11560

☆ 4級から3級へ合格☆

11308 ・ 11106 ・ 11563 ・ 11349 ・ 11489

☆ 3級から2級へ合格☆

11064 ・ 11296 ・ 11208

これからはタイムを目標にがんばろう！！

☆ 2級から1級へ合格☆

11484

☆ 1級からS1級へ合格☆

11601

☆ S3級からS4級へ合格☆

10944 ・ 10810

☆ S14級からS15級へ合格☆

11108

初！25m完泳

11352 ・ 11291 ・ 11502 ・ 11471

6級（黄色帽子）では、合格・不合格に関わらず、25mを完泳出来たお子様に完泳証明証をお渡ししています。まだ、もらってないお子様がいましたらコーチまでお知らせ下さい。

☆ 会費等引落日のご案内 ☆

当校をご愛顧、ご利用頂きまして誠にありがとうございます。

下記に2024年2月分～2025年1月分までの引落日程のご案内致しますのでご参考として頂きます様にお願い申し上げます。

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2024年2月分	1月29日	2024年8月分	7月29日
2024年3月分	2月27日	2024年9月分	8月27日
2024年4月分	3月27日	2024年10月分	9月27日
2024年5月分	4月30日	2024年11月分	10月28日
2024年6月分	5月27日	2024年12月分	11月27日
2024年7月分	6月27日	2025年1月分	12月27日

令和6年5月の予定

令和6年 5月25日（土）～5月31日（金）泳力認定日

各種届出のご案内

★ コース変更届の提出 ★

練習時間、曜日等の変更は早めにお願致します。
クラスによってはお待ち頂く場合もございます。



★ 退会届の提出 ★

退会届は当月の10日までに体育館受付にて手続きをお願い致します。
※電話等では受け付けられません。

★ 教室振替について ★

通常レッスンをお休みした場合・・・

当月・翌月の泳力認定日を除く通常レッスンへ振替ができます。

泳力認定日をお休みした場合・・・

当月・翌月に振替ができます。（泳力認定日でも可能）

振替日が決定したら・・・

練習振替希望日の前日の営業終了時間までに電話でお申し込み下さい。



こども水泳教室在籍状況

クラス変更、振替教室をする際は、出来る限り空いているクラスへの変更をお願い致します。

尚、振替教室の定員は各クラス5名迄とさせて頂いております。

ご迷惑をお掛け致しますがご了承の程、宜しくお願い致します。

(令和6年4月30日現在の表)

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	少ない	普通	少ない
火	—	少ない	少ない	少ない
水	少ない	少ない	多い	普通
金	—	少ない	多い	多い
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	多い	多い	普通

~~~~~

### アシスタントコーチ募集中！！

スイミングを通じて、子どもの成長を近くで感じて見ませんか？

研修を行いますので、経験のない方でも大丈夫です。子どもが好きな方、スポーツが好きな方、大歓迎！！ 興味をお持ちでしたら、『多賀・小島』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 子どもが五月病になったときの対処法

### 1. 話をよく聞いてあげる

5月は新生活の疲れが出始め、人間関係や勉強のストレスを強く感じやすい時期です。

この時期には子どもに些細な変化がないか注意深く観察して、変化があるようならじっくり話を聞いてあげる時間を作ることがとても大切です。自分から学校の話をしなくなった、些細なことでイライラするようになった、ぼーとする時間が増えたなど、気になることがあれば自然に声をかけてあげるようにしましょう。

何気ない会話を増やせば、悩みを打ち明けやすい空気を作り出すことができます。何かあった？と問いたただすのではなく自然と子どもが打ち明けてくれるのがベストです。学校に行きたくなさそうにしているのであれば、無理に生かせようとするのではなくどんな理由で学校に行きたくないのかを一緒に考えてあげましょう。

悩みを抱え込んでしまう性格の子どもの場合、誰かに今の気持ちを打ち明けるだけですっきりするという場合もあります。

理由を聞いて、自分なりの考え方を教えてあげるのも良い方法です。その考え方を強要するのではなく、こんな考え方もある、ということを見せてあげるだけで、子どもの考え方に影響を与えることができます。理由を話しても子どもが学校へ行きたがらない場合は、がんばりすぎる必要はないということを見せてあげましょう。

### 2. 健康的な生活をサポートする

五月病は、生活習慣の乱れでも引き起こされたり、ひどくなってしまうます。睡眠不足や食事の栄養の偏りは精神面に悪影響を及ぼします。

学校でのストレスで眠れなくなっていたり、間食や偏った食事によって脳が正常にはたらかなくなっている可能性もあります。健康的な生活をサポートしてあげるだけでも精神面が良好になり、前向きな考え方ができるようになるかもしれません。

睡眠時間をしっかり確保できるように、早めに食事の時間を作ったり、お風呂にすぐ入るように促してあげましょう。しっかり湯船に浸かり、体が温まったあと1.2時間は、眠りやすい状態になってい

ます。夜更かしをさせず、すぐベッドに入るように促しましょう。栄養バランスのとれた食事を考えることも大切です。間食が多いようなら減らす、または栄養素の高いおやつに切り替えてその分食事で補うようにしてみてください。

また、休日家でダラダラと過ごしているという場合はしっかり体を動かせるようにアクティビティに出かけるのもおすすめです。体をしっかり動かし、日光に当たれば、夜ぐっすり眠ることができます。休日にストレスを発散して、また新たな気持ちで1週間を始められるようにサポートしてあげましょう。

### 3. 専門機関に相談することも大切

子どもが自分のことを話そうとしない、どうアドバイスしてあげれば良いかわからないという場合は専門機関に相談するという方法もあります。

無理に学校に行かせるように意ってしまったり、子どもに強く当たってしまうなど、誤った対処法をしてしまうと、子どもを余計に傷つけることになってしまいます。不登校や引きこもりになってしまう前に対処しましょう。

スクールカウンセラー、心療内科、学校外の子どもの話を聞いてくれる機関など、意外と身近に専門機関はたくさんあります。心療内科では話を聞いてくらす以外にも、眠れない子どもに睡眠導入剤を処方してくれたりと医学的な対処法も行ってくれます。

また、子どもについて悩みすぎてしまう、負担を抱え込みすぎてしまう両親も、カウンセラーや専門機関に相談することで新たな対処法を見つけだしていくことができます。子どもとどう接したら良いのかわからない、負担が大きすぎると感じたら、無理せず専門機関に相談するようにしましょう。

### 4. 5月病になる可能性は誰にでもある！正しい対処法を

体調管理、生活習慣を見直してあげるだけでもネガティブな思考を軽減させることは可能です。外で遊んだり趣味に没頭したりと、一緒にストレス発散できる方法を探してみるのもおすすめです。

困ったときは無理せず専門機関に相談し、子どもにとっても親にとっても負担の少ない方法で5月病を解決できるようにしてみてください。