

おおとりSwimming Club 通信

いつも当クラブをご利用いただきありがとうございます。
夏になり楽しい水の季節になりましたが、1年を通して最も水の事故が多発する季節です。日常生活の中にも、水による危険は多く潜んでいることを認識し事故が起きないように注意していく必要があります。海や川などに出かけられることもあると思います。夏にしか経験できない思い出をたくさん作りながらも十分に注意して楽しまれてください。



8月 休館日

11（月・山の日）
13（水）～16（土）
毎週 日曜日

8月 スクール休み

11（月・山の日）～
16（土）

泳力テスト

今月はありません

熱中症に注意

夏場は食欲が落ちがちですが栄養不足にならないようバランスのよい食事を心がけましょう。水分もしっかりと、熱中症に注意してください。
熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

当クラブは振替制度を設けております。お休みされた月から2ヶ月間有効です。
体調が悪い時は無理をせず、お休みをされてください。

《熱中症の応急処置》

- ① エアコンが効いてる室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難しましょう。
- ② 衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。（首の回り、脇の下、足の付け根など）
- ③ 水分、塩分、経口補水液などを補給しましょう。

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう！！

熱中症にならないために、こまめに水分補給をしましょう！

送迎バスを利用する方へ

お休みをされる時、送迎バスを利用しない時は、早目に連絡をお願いします

長期休みに入ると、お出かけをしたりすることが多くなりお休みの連絡を忘れる事が多々あります。バスが遅れると次の子様に迷惑となりレッスンに間に合わなくなりますので、早目に連絡をお願いします。

7月18日（金）より、長期休暇の送迎時刻・送迎場所で運行します