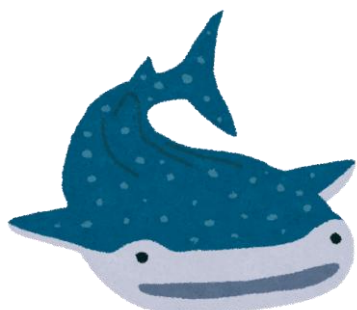


小平市民総合体育館

短期教室

ご参加の皆様へ



小平市民総合体育館

〒187-0025 東京都小平市津田町1-1-1 TEL:042-343-1611

ホームページ：<https://sports-kodaira.jp>

指定管理者：こだいらパークコネクト

このたびは「小平市民総合体育館 水泳短期教室」にご参加いただき、誠にありがとうございます。

スタッフ一同、皆様が安全に楽しく参加できるように、教室運営に努力してまいりますのでよろしくお願い申し上げます。

1. ご用意いただくもの

◎ 水着 ◎

指定はありませんが、ヒラヒラしたデザインは泳ぎにくい場合があります。お子様の身体にフィットした水着をおすすめします。

◎ 帽子 ◎

特に指定はありませんが、安全管理のため、お名前のご記入をお願いします。

◎ ゴーグル ◎

必要な方はご持参ください。（任意です）

◎ バスタオル ◎

寒さ対策として使用することがありますが、基本的にはロッカーにしまってください。

2. 教室参加の流れ

- ① プールフロントにて「入場カード」を提示後、更衣室でお着替え
※受付開始は教室開始20分前から。それ以前はご入場いただけません。
- ② 荷物はロッカーへ（10円硬貨が必要／返却なし）。鍵の施錠を忘れずに。
※貴重品は受付前の専用ロッカーをご利用ください。
※ロッカーは一般の方と共用です。譲り合ってください。
- ③ 更衣完了後は、プールサイドへ集合
※ご家族の付き添いは更衣室までとなります。
- ④ 各班に分かれてレッスン開始！
- ⑤ レッスン後、シャワー → 更衣 → 入場カードを再提示してお帰りください。

3. レッスンについて

初回の練習時に泳力を確認し、レベルに応じた班分けを行います。
ご希望と異なる場合もありますが、ご理解いただけますようお願いいたします。
子どもたちは一人ひとり異なるペースで成長しています。
まわりと比べず、温かく励ましながら見守っていただければ幸いです。

4. ご注意とお願い

健康管理

規則正しい生活習慣、十分な睡眠を心がけましょう。
通院中・服薬中の方は医師の許可を得てください。
教室1時間前までに食事を済ませてください。
体調がすぐれない場合は、無理せず欠席または指導員にご相談ください。

その他の注意事項

メガネはロッカーへ、保護者同伴の更衣は幼児クラスのみ、保護者の性別の更衣室をご利用ください。
教室前後の自由遊泳は不可。一般開放コース利用には別途利用券が必要です。
入場カードはご本人のみ使用可能。他人への貸与・譲渡は禁止です。
撮影は禁止されております。
日程をご確認のうえ、ご参加ください。
◎ ご不明な点などございましたら、遠慮なくスタッフまでお声かけください！

5. 健康・衛生の基礎知識

快適に水泳を楽しむために、知っておきたい健康・衛生に関するポイントをまとめました。
感染症予防や体調管理にご協力をお願いいたします。

食事について

空腹状態で泳ぐのは危険です。
消化のよい食事を運動1時間前までに済ませましょう（腹八分目程度）。

プールと結膜炎

プール後、目が赤くなるのは塩素の刺激による「急性結膜炎」で、通常は心配ありません。
市販の目薬は医師または薬剤師の指示に従って使用してください。

外耳炎の予防

外耳炎の主な原因：適度な温度・湿気（水分）・微生物（細菌）

予防法⇒⇒⇒水泳後は耳の中をよく乾かしましょう。

 感染症について（以下の症状がある場合は入水できません）

病名	症状・注意点
水イボ （伝染性軟属腫）	盛り上がった小さなイボ。非滅菌器具での処置はN G。 医師による処置で短期間で治療可能。
とびひ （伝染性膿痂疹）	水疱が破れて広がる。 高温多湿で悪化しやすく、入浴、水泳は避けましょう。
プール熱 （咽頭結膜炎）	のど痛・目やに、発熱が特徴。1週間ほどで自然治療。 プール後はうがい・洗眼を忘れずに。
頭じらみ （アタマジラミ）	かゆみや炎症を引き起こします。 クシ・枕・帽子などの共用は避け、清潔を心がけましょう。

感染防止のため、該当する症状がある場合は、入水をご遠慮ください。
体調が優れない場合も、無理をせず医療機関での受診をお願いします。

----- 日程 -----

期間	開催日	開催時間	コース	実施回数
Ⅰ期	7/28（月）～7/30（水）	10：50～11：50	幼児クラス	3回
		11：50～12：50	小・中学生クラス	3回
Ⅱ期	8/5（火）～8/7（木）	10：50～11：50	幼児クラス	3回
		11：50～12：50	小・中学生クラス	3回