

1・2・3月は

タオルドライ強化月間

身体が濡れたままだと
風邪をひいてしまうよ！
頭や身体をしっかりと拭いて
濡れているところがないかチェック☆
それから着替えに行こうね！



- ①頭をふく
- ②身体をふく
- ③頭をもう一度ふく
- ④タオルを肩にかける

これで ぼっち☆



【保護者の皆様へ】

ダッシュのプールは室温33℃、水温31℃となっております。そのため冬場でも運動をしやすく、水の特性上、体力向上につながり、身体が強くなると言われています。

しかし「冬場のプール」と聞くと、マイナスなイメージを持たれがちです。「風邪をひきそう」「身体が冷えるから」と言われることが多いのですが、実際は濡れた身体で外に出ることで、身体が冷え、風邪をひく原因となってしまうのです。特に冬場は外気との差が大きくなるので、より冷えやすくなってしまいます。

そこでダッシュでは、冬場の寒さ対策として、プール後の「タオルドライ」に力を入れています。乾燥室という暖かい部屋で身体をしっかりと拭いてから、お子様を更衣室へ送り出しています。お子様が元気にダッシュに通ってもらえるよう、努めていきますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

六年生のダッシュっ子のみんなへ

もうすぐ小学校卒業ですね。いろんな思い出をダッシュで作れましたか？小学校卒業までダッシュっ子でいてくれたみんなに、心ばかりではありますが、ダッシュから「達成証」を送ります。

2月の練習の時に「授与式」を行います！

楽しみに、元気に来てください。

卒業まで残り数ヶ月、目一杯楽しみましょう！！



体操の部屋で体操後に行います。保護者様もぜひご覧ください。