

平成29年度

ぜん息児水泳教室

水泳は気管支ぜん息に適した運動療法です。体力・身体機能の向上ばかりでなく、自信や積極性を育むなど心理面においてもその効果が大いに認められています。教室においては、小児科医師や看護師が、お子様方の健康管理を行いますので、安心してご参加いただけます。(初心者歓迎!)

前期

5月8日・15日・22日／6月5日・12日・19日／7月3日・10日

後期

9月4日・11日・25日／10月2日・16日・23日・30日／11月6日

<タイム・スケジュール>

16:30～・・・受付・ピークフロー測定・診察・着替え

17:00～17:50・・・水泳指導

17:50～・・・着替え・ピークフロー測定・診察 終了次第、順次帰宅

**夏休み
水泳教室**

8月1日・2日・3日・4日 午前9時から正午まで

(内容：ぜん息学習、水泳指導等) ※夏休みのみの参加も大歓迎です

夏休み水泳教室では、お子さん自身が主体的にぜん息について学び、水泳を通して体と心を鍛えることを目的としています。発作を起こさないようにする、また発作が起きても自分で対処できる方法、ぜん息との付き合い方を学んでいきます。

<タイム・スケジュール>

9:00～・・・受付開始

9:10～9:15・・・オリエンテーション

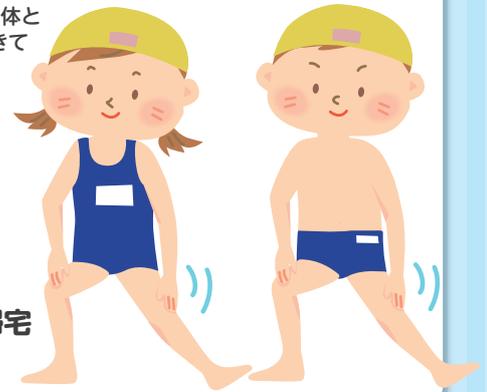
9:15～10:00・・・学習・からだづくり

10:00～10:20・・・ピークフロー測定・診察・着替え

10:20～11:40・・・水泳指導

11:40～・・・着替え・ピークフロー測定・診察 終了次第、順次帰宅

※タイム・スケジュールはだまかなものであり、当日の運営内容などにより若干前後することがあります。



対象

気管支ぜん息・ぜん息様気管支炎にかかっている区内在住の新小学1年生から新中学3年生(定員50名)

場所

前期・夏休み水泳教室：雑司が谷体育館 後期：南長崎スポーツセンター

注意事項

定員を上回る応募があった場合は、選考させていただきます。

気管支ぜん息・ぜん息様気管支炎以外の重度の病気をお持ちの方は、医師の診察により参加の可否を決定いたします。参加の可否は各教室開始約2週間前までにお知らせいたします。

小学生の場合、プールまでの送迎は保護者の方をお願いしています。

申込期限

前期：平成29年3月31日(金)

夏休み：平成29年6月20日(火)

後期：平成29年7月12日(水)

参加費用

無料(但し、ロッカー代は自己負担あり)

申し込み・問い合わせ先

豊島区地域保健課公害保健グループ

☎03-3987-4220

参加保護者の声

子どもだけでなく、親もぜん息のことを勉強できてよかった。

学校よりも丁寧に教えてくれて上手に泳げるようになった。

教室で同じぜん息の子や保護者と交流が持てるのでとても良い機会だと思います。

苦手意識のあった運動ですが、水泳をきっかけに色々なことに自信が持てるようになりました。

参加した
お子さんの声

◆ 環境再生保全機構は、豊島区が実施する「ぜん息児水泳教室」をサポートしています。



ぜんそくに関する心配ごとや悩み事は「ぜん息電話相談室」までお医者さんや看護師さんがわかりやすく応えてくれます!

フリーダイヤル **0120-598-014**
受付曜日・時間 月～土曜日(祝日を除く)10:00～17:00



独立行政法人環境再生保全機構 <http://www.erca.go.jp/yobou/>

〒212-8554 川崎市幸区大宮町1310番 ミューザ川崎セントラルタワー8F
TEL.044-520-9572 FAX.044-520-2134 法人番号8020005008491

大気環境・ぜん息などの情報館 検索

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



水泳教室 会場のご案内



雑司が谷体育館 (前期・夏休み水泳教室)

住所 / 豊島区雑司が谷3-1-7 千登世橋教育文化センター3・4階

アクセス / 東京メトロ副都心線 雑司が谷駅 直通(2番出口)、JR山手線 目白駅より徒歩10分、
都電荒川線 鬼子母神前より徒歩2分



南長崎スポーツセンター (後期)

住所 / 豊島区南長崎4-13-5

アクセス / 西武池袋線東長崎駅より徒歩7分、大江戸線落合南長崎駅より徒歩1分

