

生活



夏休み…泳ぐ前に読んでね

水泳時のワン・ポイント注意

指導 木原光知子 (元オリンピック水泳代
表選手・水泳コーチ)

「カツパ天国」の到来です。プールも、海水浴場もチビっ子でいっぱい。今の子供たちつて、とつても泳ぎがうまいんですね。その点、うますぎるから



海水浴に行くとき

海水浴の前日は、子供たちは興奮してなかなか眠らないものです。睡眠不足にならないよう気をつけてください。



日帰りで海水浴に出かける場合など、朝が早いと、朝食も食べずに出かけることがあります。体によくありません。早目起きて、朝食をキチンと食べてから出かけましょう。



最初は、いきなり飛び込んだりしないで、脚、手、体と徐々に水に入りましょう。楽しさのあまり、時間を忘れて

逆に「かわいいなあつて、実のところハラハラする」ともあります。かわいい子供たちを水の事故から守るために、保護者の方

泳ぐ前

泳ぎに夢中になってしまいがちですが、十五〜二十分をメドに海から上がり、ゆっくり休みながら海水浴を楽しみましょう。

食後すぐ泳ぐのは体によくありません。少くとも、二時間くらいたつてから泳いでください。



女の子の場合、水着は、できれば競泳用のものをおすすめします。ヒラヒラのついた水着は、思わぬところにひっかかりたりするので危険です。



泳ぐ前にシャワーを頭からたっぷりあげ、冷たい水に皮膚をならしってください。

泳いでいるとき

準備運動には、少なくとも五分はかけて、手足の筋肉や関節を柔らかくしてから泳ぎましょう。



小学生の場合、一回の泳ぐ時間は十五〜二十分が限度。くちびるがまっ青になるまで泳いでいる子がいますが、要注意。



同じプールの中でも、場所によって深さの違う場合があります。プールの水深を調べ、胸あたりの深さで泳ぐようにしましょう。



水泳中に手足のけいれんを起こした場合、子供を水から引きあげ、ゆっくり時間をかけてマッサージしてください。

第3日曜日
は
家庭の日
親子の対話を
活発に

地代・家賃
値上げの
理由にならない
土地の評価替え

昭和五十四年度に固定資産税の評価替えが行われましたが、本年度から直ちに新評価額により課税をするというのではなく、五十六年度までの三年間にわたって、段階的に新評価額に基づく課税へ移行するという、負担調整措置がとられています。

なお、在来の家屋については、価格の据え置きにより税負担の増加はありません。

しかし、評価替えがされたことを理由に、地代、家賃などの不当な引上げが心配されますので、必要な場合は、借地、借家の方に対して、当該地域の平均的な税負担を示すなど、固定資産税の負担の増加の実態をお知らせすることにしています。