

# 知っていますか？



## プールが **ぜんそく** にいいワケ！！

**その1 温度・湿度の高い環境で出来ます。**

喘息にとって、乾燥した環境や寒すぎたり暑すぎる環境下では負担がかかります。



**その2 呼吸が規則正しく行えます。**

- ・水泳での呼吸の方法で、正しい呼吸法がマスターできる。
- ・プールの中では、胸部に水圧を受ける為、胸部の発達が促進され、呼吸・循環器系の機能が向上します。

**その3 ホコリの少ない環境で行えます。**

他のスポーツと比較して、発作を引き起こしやすいダニや埃が水の中では少ないです。

**その4 水の力を利用して体に負担がかからない。**

他のスポーツに比べて、水に浮く水泳は全身を無理なく使うことができます。

**その5 肌を出すことで抵抗力がつく。**

水泳は肌を出すことで皮膚を鍛え、身体の抵抗力をつけることができます。

