

朝夕、すっかり涼しくなりましたね。

厳しい残暑もようやく峠を越え、朝晩を中心に涼しく感じる日が増えてきましたね。寒暖差から体調を崩している人もいる様子。スポーツにも勉強するにも快適な季節ですから、早めに体調を整えて、この季節を楽しみたいものです。秋は食べ物が美味しい時季でもあります。旬のものを食べて、楽しく運動をし、十分睡眠をとって、身体にも心にもたくさん栄養をあげてください。

いよいよマラソン大会！完走のための6か条



① 前日は早く寝るべし。

寝不足は体調不良の元です。緊張して眠れなくても、目をつむって横になっておきましょう。

② 早起きして、朝食をしっかりと食べるべし。

走り出す3時間前には起きて、消化のよい炭水化物（おにぎりなど）やバナナを食べておくとよいでしょう。脂っこいもの、生ものは避けましょう。

③ はきなれた靴で走るべし。

新しい靴は靴ずれなどトラブルの元。はきなれた体育用シューズで大会に臨みましょう。靴ひもを結びなおしておくことも忘れずに。ゆるいままだとマメができますよ。

④ 前後の水分補給をしっかりと行うべし。

走る前と走り終わった後の水分補給をしっかりと行って脱水にならないよう、気をつけましょう。

⑤ 体を十分ほぐしてから走るべし。

前日はゆっくり入浴して、当日はストレッチで体をほぐしましょう。けがを予防できます。

⑥ 無理は禁物！！自分のペースで走るべし。

本番になって張り切りすぎて、体調を崩してしまう人がいます。自分のペースを守りましょう。

～秋の味覚で体調を整えよう～

皆さん、秋が旬の食べ物といえば何を思い浮かべますか？食欲の秋ともいいますから、たくさんの食べ物が頭に浮かんだのではないのでしょうか。実は、秋が旬な食べ物たちは美味しいだけでなく、私たちの体にも、とっても良い効果をもたらしてくれます！

しいたけ

ビタミン D、B 群を多く含むので、骨を丈夫にし、疲労回復にも効果があるといわれています。



なす



カリウムが多く含まれており、余分な水分を排出しむくみを解消してくれます。また、新陳代謝もあがるので美肌効果もあります。

ごぼう

野菜の中でも、食物繊維がトップクラスに多いので便秘解消に効果があります。

【おすすめの食べ方】

皮を残して調理しよう！皮付近にはうまみ成分が豊富にあります。また、歯ごたえもあるので、顔の筋トレにもつながりますよ！



鮭(サケ)、秋刀魚(サンマ)

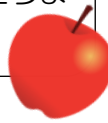
体づくりに大切なタンパク質が多く、ビタミンやEPA・DHAを多く含んでいるので、免疫力アップにもつながります。

柿

ビタミンC、ビタミンA、カリウムを多く含むので、免疫力アップやむくみの解消に効果があります。


りんご

カリウム、食物繊維、リンゴ酸を多く含んでいるので、むくみや便秘の解消、疲労回復に役立ちます。

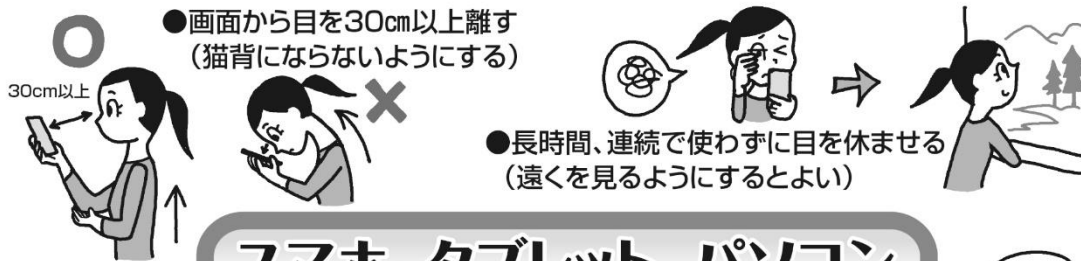


まだまだ紹介しきれない食べ物はたくさんあります。ぜひ調べて、食べて、さらに元気に秋を楽しみましょう！

10月10日は目の愛護デー

大切な  を守るために

夢中になっているあなたの目、とっても疲れているかも？



●画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする)

30cm以上

●長時間、連続で使わずに目を休ませる
(遠くを見るようにするとよい)

スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

●目が乾燥しないよう
意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは
使わない



コンタクトレンズを
使っている人へ

コンタクトレンズは「医療機器」です。
3か月に1回は眼科で診てもらいましょう。気になる症状がある時は、すぐに使用をやめ、医師に相談しましょう。

《むし歯の治療や視力の確認へ！》

むし歯の治療や眼科受診を先送りしていた皆さん、今のうちに受診しておきましょう。

特に3年生は子ども医療費助成制度を活用できるうちに受診することをおすすめします！