

*****引退後はここに注意!!!*****

部活動を引退した3年生のみなさんに、大切なアドバイスがあります。
それは、食べる量をコントロールすること。特に、運動部に入っていた人は、
これまで毎日の練習で、しっかり体を動かしてエネルギーをたくさん使っていたのが、
引退後は運動量が大幅に少なくなってしまいます。部活をしていたときと同じだけ
食べていたのでは、使うエネルギーよりも入ってくるエネルギーの方が多くなって、
体重が増えてしまいます。
食欲の秋ですが、エネルギーのバランスもよく考えて食べるようにしましょう。

《かぜに注意する》

秋は朝晩と日中の気温差が大きな時期。暑かった今年の夏の疲れも、まだ残っていて体調
をくずしやすいときです。

下の項目にあてはまる人、もしかしたら風邪のひきはじめかも・・・・・・・・・・・・・・・・

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> からだがだるい | <input type="checkbox"/> 鼻水が出る | <input type="checkbox"/> ひどく眠い |
| <input type="checkbox"/> 関節がだるい | <input type="checkbox"/> 頭がぼんやりしている | |

かぜをひかないためには!!

- ◇うがい手洗いを心がける
- ◇薄着の習慣をつける
- ◇人ごみに行かない
- ◇マスクを着用する



- ◇十分な栄養をとり、適度な運動
- ◇睡眠時間を増やす
- ◇部屋の空気の入れ替えをする

10月10日は目の愛護デー

皆さんはこういった行動していませんか？

- ・横になってテレビなどを見る
- ・暗いところでゲームや漫画を読んでいる
- ・長時間、画面などを見続ける
- ・よく夜ふかしをする



このような生活を続けていると視力が落ち、目が小さくなったり顔のバランスが悪くなる

目の愛護デー



対策

- その1、目を強くつぶり10秒上を見る。
- その2、↑のように目を強くつぶり下、右、左と10秒くりかえす
- その3、指の先端を目で追う。



目に良い食べ物

青魚、うなぎ、卵、豚肉、ゴマ、ブルーベリー、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう
かぼちゃ、大豆などを食べる。