

朝晩の冷え込みから、秋の訪れを感じるようになりました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋といわれるように、秋は何か活動するにはとても良い季節です。みなさんもこの機会に何か新しいことに挑戦するのもよいですね。きちんと食べて、楽しく運動し、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてください。

マラソン大会に向けて気を付ける5つのポイント



練習が始まりました！

1 しっかり **睡眠** をとみましょう！！

睡眠不足は、体力や集中力を低下させ、ケガや体調不良のもとになります。前日は早めにふとんに入りましょう。

2 しっかり **朝食** を食べましょう！！

朝食は、脳を目覚めさせ、午前中の活動のエネルギーになります。朝食で体のスイッチをONに切り替えましょう。

3 しっかり **水分補給** をしましょう！！

大量の汗をかき、体内の水分が足りなくなると、頭痛や吐き気などの体調不良を引き起こします。運動前・運動後はしっかりと水分を補給しましょう。

4 各自の**体調管理**も忘れずに！！

持病対策（ぜんそく持ちの人は予防薬をのんでおくなど）や紫外線アレルギー対策、運動後の汗のしまつ（冷え予防）など自分でしっかり行いましょう。

5 **ウォーミングアップ**を十分に！！

体温が上がり、筋肉が活発に働くようになる。準備体操では特に、腱・関節を伸ばすよう念入りに。こむらがえりやケガの予防にもなります。

走り終わったら・・・

- ・ うがい・手洗いを。
- ・ 汗を拭いてからだを冷えないように注意。風邪をひかないよう気をつけて。
- ・ 当日の夜は、疲れを取るために早めに就寝！

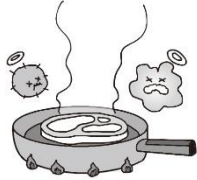


10月25日・26日は「岩高祭」です！

岩高祭が近づいてきましたね！

今後、各クラス本格的に準備が行われると思います。

27日は模擬店で食品の販売を実施します。食中毒の防止のため、注意しなければならないことをもう一度確認しましょう！



重要!

- 食品の取り扱いは検便提出者のみ
→食品の受け渡し等も含まれます！
- 商品を受け渡す人と会計を行う人は別にする！
- 手洗いは入念に！

◎全員で協力し、安全で衛生的な食品を提供できるようにしましょう！

目にやさしい生活を心がけよう

<まばたき> 意識して増やす！

<1分間のまばたき>

- ふだん・・・・・・・・・・約20回
- 読書時・・・・・・・・・・約10回
- パソコンやスマホ使用时・・・訳5回

まばたきをすると目に涙が行きわたります。涙は目を潤して、酸素や栄養を与えたり、表面を滑らかにしてきれいに見えるようにしてくれています。

<スマホ・ゲーム> 時間を決めて守る！

暗い場所で、ごろ寝をしながら、ずーっと続けるのはNG！3つの約束を守りましょう。

3つの約束

- ・適度に明るい場所で
- ・目と画面は50cm以上離す
- ・連続使用は30分～1時間程度←休憩は10～15分とる

<メガネ・コンタクトレンズ> 正しく使う！

度が合っているかチェック

- 黒板の字が見えにくい
- ぼやけて見える
- 頭痛がする
- 目を細めると見えやすい

コンタクトレンズのケアはできているかチェック

- 目に異物感や違和感がある
- 目が充血
- 目がかすんだりくもったりする
- 使用期限を守っていない

→当てはまる場合は眼科へ！！

ストレスホルモンって、何だろう

ストレスの刺激を受けると、脳は「ストレスに対処せよ」と指令を出します。このとき、コルチゾールというストレスホルモンが分泌され、血圧は上がり、脳や筋肉にエネルギーが送られます。これでストレスに対する臨戦態勢は完了です。



コルチゾールが大量に分泌されるのは、朝の覚醒前後で、これは日中のストレスに備えるため。本来一日の始まりとともに減っていきます。ところが日中もストレス続きでコルチゾールが分泌され続けると、臨戦態勢の持続で心身ともにクタクタに。

ストレスは運動や趣味で上手に発散しましょう。

