

実りの秋 元気に健康に活動しよう!

よい筋肉をつくろう

運動の秋ですね。部活動や体育でもっと活躍するために、筋肉をつけてパフォーマンスを高めたいと思っている人もいるでしょう。でも、毎日、筋力トレーニングを頑張るだけでは、なかなか効果が現れないかもしれません。

なぜなら、運動によって疲労した体（筋肉）を回復させるためには、**十分な栄養と睡眠**が必要だからです。



食事は**栄養のバランス**に気をつけることが大切です。体をつくる材料となるタンパク質（肉や魚）だけでなく、体の機能を調整するためのビタミンやミネラルが多い野菜や果物、海藻など、バランスよく食べることがポイントです。

また、睡眠中は成長ホルモンが分泌されますが、これもよりよい体づくりには欠かせません。ぐっすり眠って、体を回復させましょう。

しっかりと効果を出すために、食事と**睡眠**も意識することが大切。栄養バランスを考えて食べ、夜はゆっくり休んで、元気に運動を楽しみましょう!



成長期の

スポーツ障害に注意しましょう

オスグッド

膝の使いすぎで痛みが出てきます。



野球肘

テニス肘

肘の使いすぎで痛みが出ます



踵骨端症（シーバー病）

かかとの成長軟骨にアキレス腱の引っ張る力が加わり痛みが出ます



疲労骨折（シンスプリント）

特定の部位に運動による負担がかかって、骨に亀裂が起きて痛みを生じます。

目の健康のために



□パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けないようにしましょう。目を休憩させてくださいね。

(1時間使ったら、10分間は目を休める)

□時々、遠くの景色を眺めましょう。

□パソコンの作業や読書は、明るい部屋でしましょう

□睡眠時間をしっかりととりましょう。

□字がぼやける、見えにくいという症状は放置せず、眼科を受診するようにしましょう。

10月15日 世界手洗いの日 Global Handwashing Day October 15



【インフルエンザ、コロナなどの感染症について】
発熱や咳症状、咽頭痛が続くなどの症状がある場合は、無理せず学校をお休みしましょう。宿泊行事を控えている学年もあります。手洗いはしっかり習慣づけていきましょう。10月1日現在、学校では、罹患者はゼロです。