



天気もよく気持ちよく過ごせる秋になると、食べ物が一段とおいしく感じられますね。そう「食欲の秋」がやってきました！ 秋が旬（＝一番おいしい時期）の物を食べて、「実りの秋」を楽しみましょう。

秋の野菜は夏野菜よりも水分が少ないので、味が濃く、甘みも強いのが特徴です。また秋の魚は、産卵前で脂あぶらがのっていておいしいですよ！

寒い冬に向けて栄養をたっぷり摂りましょう。



## 体育祭の練習が始まります！ケガや事故に注意しましょう！

### 運動・スポーツ時のケガを防ぐために

- 朝ごはんをしっかりと食べておく
- 十分に睡眠をとっておく
- 水分をこまめに補給する
- 具合が悪いときは無理をせず休む
- 実施前後にウォーミングアップとクールダウンを行う

普段、運動をしていない人はもちろん、運動をしている人でも、いつもと違う活動で思わぬケガをすることがあります。自分が万全な状態で運動に臨める状況なのか、確認した上で、体育祭を楽しめるとよいですね。

足あしにあった靴くつをはこう！

check point!

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい

### 準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。



#### ■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

#### ■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

#### ■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



# 10月10日は「目の愛護デー」

## デジタル眼精疲労を予防する

### 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる!

10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

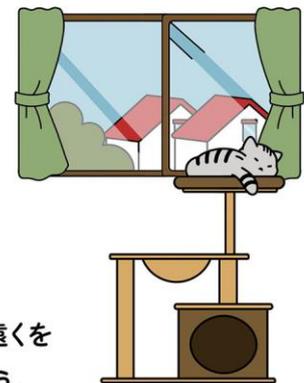
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

# 10月15日は世界手洗いの日

隅々まで洗って  
きれいな手

意識して  
洗ってみよう!

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか? 実は洗い残しが多い場所があるんです。



## 衣替えについて



三中は、「衣替え」の期間は特に設けていません。その日の天気や気温に合わせた服装を、選びやすくするためです。

朝は家で天気予報を確認して、半袖か長袖を選んだり、学校生活で、ジャージやブレザーを気温により脱ぎ着したりして、自分で工夫して衣服を調節しましょう。