



日ごとに秋らしくなってきました。厳しい暑さから解放されて、ほっと一息つける季節ですが、朝晩は思いのほか冷え込むことがあるので、衣服や寝具でうまく調節し、体調を崩さないようにしましょう。



マラソン練習前にチェックしよう

11月のマラソン大会に向けて練習が始まります。マラソン練習で体調不良やけがを引き起こさないためには、いつも以上にしっかりと健康管理をすることが大切です。練習前に十分な準備と健康観察を行い、自分のペースで走りましょう。特に病み上がりの人、前日熱があった人は、慎重にコンディションを見極め、体調が良くなってから走るようにしてください。

- ☐ 睡眠は十分にとれましたか？
- ☐ 朝ご飯を食べましたか？
(糖質を中心に消化の良いものを。水分も必ず取ること！)
- ☐ 汗拭きタオルや水筒を準備していますか？
- ☐ 走りやすい靴を履いていますか？
- ☐ 足の爪を切っていますか？
- ☐ 走る前にしっかり準備運動をしていますか？

次の日に起こる筋肉痛…

温めたり、体を動かして血行を良くすると、早く楽になります。



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付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！





薬の間違った使い方は、
リスクでしかありません。
説明書をよく読んで、用法・
用量等を必ず確認してから
正しく使いましょう。

* 医師から処方された薬を人にあげることは法律
で禁止されています。市販薬でも初めて飲む場合は
アレルギーや副作用の心配があります。



薬は正しく使いましょう!

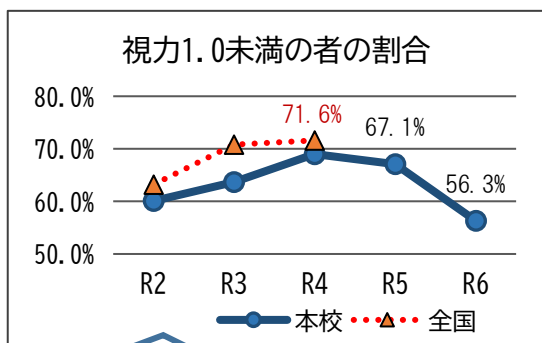
たくさん飲めば飲むほど
効果がある?



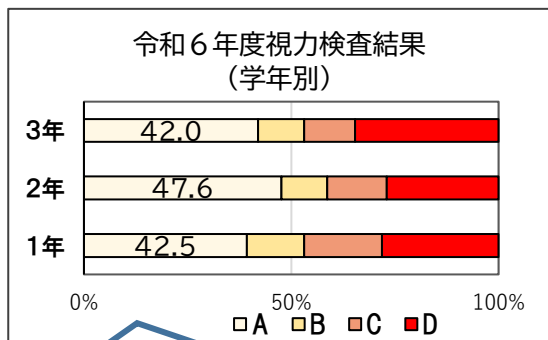
副作用や中毒症状が
現れることも。
薬は決められた用量を
必ず守りましょう!



目を大切にしていますか? ~北高生の視力の状況~



視力 1.0 未満の北高生の割合が、昨年度に
比べて 11%減少し、60%を切りました。



裸眼視力が A(1.0 以上)の生徒の割合は 2 年生
が最も多いです。裸眼又は矯正視力が C・D
の人は、早急に眼科を受診しましょう。

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

20 分ごとに



たったの 20 秒でも
リフレッシュできる!

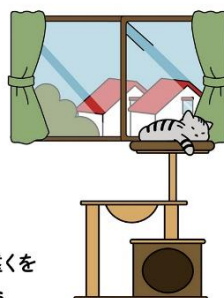
20 秒以上



10 歩先が約 6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20 フィート (約 6m) 先>



20分に 1 回、20 秒
以上、遠くを見て目
を休ませよう!

画面の小さいスマホや
ゲーム機は特に目への
負担が大きくなります。
画面から 30cm 以上
離れ、休みも頻繁に!

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。