



いろんな成果がいっぱい詰まった文化祭が終わりました。
朝夕の気温がぐっと低くなったり、夕暮れが早くなったり、
いつの間にか、すっかり秋になりましたね。

2学期はまだ続きます。体調管理に心がけ、一日一日を大切に過ごしましょう♪

★10月は「鉄分」摂取がキーワードです！

「最近疲れやすい」「少しの時間でもごろごろしたい」と思っている
人はいませんか？

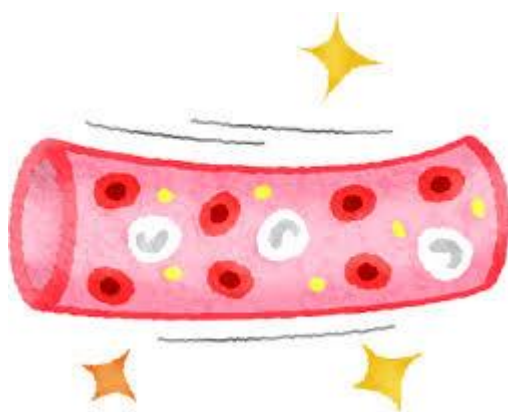
具体的には

- ① なかなか起きられない ② なんとなく食欲がない
- ③ 集中力が続かない ④ 体が冷えている感じがする（手足が冷たい）
- ⑤ 全身がだるい ⑥ 肩がこる ⑦ 午後になると眠くなる
- ⑧ 休日はゴロゴロする ⑨ 頭が痛い・重い など



↑ 当てはまるものが1つでもある人は、もしかすると、「鉄分が不足」しているかもしれません。「鉄分が不足」している、というと、集会や体育の授業後など、長く立っていたり、走ったり、した時に「顔色が青白くなった」「気分が悪くなった」「頭がくらくら」「ひどい場合は嘔吐（吐くこと）」などの症状をイメージします。つまり『脳貧血』のことです。しかし、「脳貧血」が現れる前から、鉄分の不足による症状が出るというのです。食事から摂る鉄分が少ないと、体の中に貯えられた鉄分は少しずつ減っていくのです。減っていることを知らせるために、上記の症状が現れるというのです。

→鉄分は血液中のヘモグロビンの構成成分として全身に酸素を送るほか、
20～30%は肝臓や骨髄などに貯蔵され、必要に応じて使われています。
成長期のみなさんにはたくさんの『栄養』が必要です。
その中でも『鉄分』は体に吸収されにくいのですが
血液や骨などを作るのに欠かせない栄養素です。



THE 鉄分！ 意識して、摂りましょう。

私たちのからだ（血液・骨・筋肉・臓器など）は、
食事から摂る『栄養』がとても大切です。
肉・魚・大豆・緑黄色野菜・海藻などバランスよく食
べましょう。また、野菜ジュースやプルーン、
その他「鉄分入り」と表示した食品も出ています。
毎日の摂取が大切です。色々、工夫してみてください。

❖大きな病気が隠れている場合もあります。症状が続く場合は病院で血液検査を受けましょう。

♫ ストレッチでほぐそう ♪ こころとからだ ♪

部活動を引退した3年生も、部活動に熱心に取り組む1・2年生も、そしてもともと運動の苦手な人も、みんなが試して、気持ちいいよ。

☆タイミングは①寝る前 ②朝起きてすぐ ③勉強や本読み、パソコン、ゲームの途中

☆効果 ①神経系の伝達がよくなり、頭がすっきり。

②血液の流れがよくなり、筋肉や関節の動きがスムーズに。

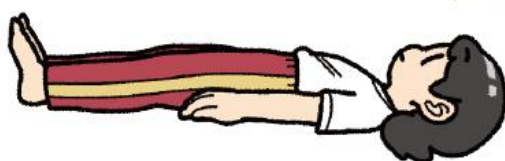
③筋肉にたまった疲労物質を取り除く。

などなど。

セルフストレッチをしてみよう！



5 秒間キープ



脱力

POINT①

首を曲げて、おへそを見るようにする



POINT②

顔と足は逆方向に

