



9月下旬から急に秋が来たような気候になりましたね。朝夕と昼の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。しっかりと体調管理をし、元気に過ごしましょう。

また秋は食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれています。近年、秋を感じられる日が短くなり少しさみしいですが、充実した秋を過ごしましょう。

## いよいよ体育大会！ベストをつくしてがんばろう！

### 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！



### 秋の検尿があります



1 次：10月23日（水）

24日（木）

2 次：11月6日（水）

予備日：11月13日（水）

学校検尿では腎臓疾患の早期発見のために、春と秋の2回、尿中に蛋白、血液、糖分が混ざっていないかどうかを調べています。異常がみられてもその多くは一時的なものですが、腎臓疾患には、ほとんど自覚症状がないために気づかない間に進行して悪化するものがあります。自分の健康を守るためにも必ず提出しましょう。