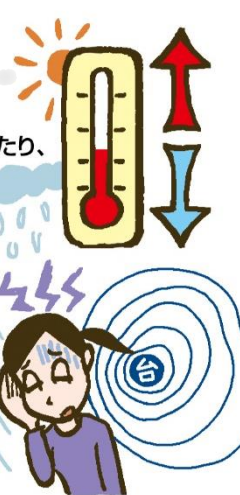




まだまだあついですね..

なが なつやす
長い夏休みがおわり 2学期がはじまりました。
まだ今はあついです。夏のあつさが落ちついて秋の気配が
感じられるようになる頃に体の不調がみられることが
あります。「秋バテ」といわれる「つかれやすい」
食欲がない」というようにならないよう注意しましょう!!

秋バテの原因は?



秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、
秋雨前線や台風などにより
気圧も変化しやすいため、
自律神経が乱れて、体の不調が
あらわれやすくなります。
夏の間の生活習慣
(冷房の効いた環境、
冷たいものとりすぎなど)も
関係していると言われています。

秋バテ対策 ~自律神経を整えよう~

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、
栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、
十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



食中毒
おやつの前は
かならず石けんのであらいを!

秋バテにならないように
規則正しい生活を!!

<input type="checkbox"/>	早めに休んで、 夜、ぐっすり寝た	
<input type="checkbox"/>	朝ごはんを食べた	
<input type="checkbox"/>	ゲームをしたり、 動画を見たりする 時間の約束を守った	
<input type="checkbox"/>	外遊びや スポーツをした	
<input type="checkbox"/>	おやつを食べすぎなかった (おやつを食べても、 夕ごはんはきちんと 食べられたらO)	
<input type="checkbox"/>	夕ごはんを食べた	

いくつOができましたか? 全部Oになるよう、がんばってみませんか?

自や肌に効く「菊」の花

9月9日は、「重陽の節句」です。昔からの薬草である菊の花にあやかって、不老長寿を願うことから、「菊の節句」ともいいます。菊花(食用菊を乾燥させたもの)は、日本では、菊花茶として親しまれてきました。最近では、おひたし、お吸い物、サラダなどにも使われています。菊花は、ビタミン・ミネラル類やポリフェノールが豊富なので、体の熱を冷まし、炎症を抑え、目や肌に良いとされます。リラックスしたいときにも、おすすめです。