

## 季節の変わり目

 あなたは大丈夫？

長い暑さが終わり、過ごしやすいつ時期がやって来ました！そんな頃ですが、みなさんは体調に変化を感じることはないでしょうか？ 例えば…

不眠 頭痛 めまい  
イライラ 立ちくらみ  
消化 疲労倦怠感  
機能の 自律神経の  
低下 肩こり 乱れ

当てはまった  
あなたは

# 秋バテ

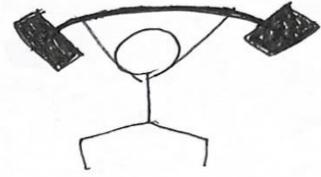
かも！

<対策> 来たる冬に備えて健康に生活しよう！

- ① 38~40℃のお湯に長く浸かる！
- ② まだまだ安定しない気温に対応できる準備を！
- ③ 水分補給やバランスのとれた食事を！
- ④ 適切な運動（朝の散歩やストレッチなど！）

参考：ウェザーニュース(2023/9/16).健康サイト by アリキン製薬

# 風邪を予防するには？



結論

筋トレをする!!

筋トレをすると体温が上がり血行が良くなり  
全身に酸素や栄養が行き渡り免疫力が  
上がります!!

参考文献 www.euglab.jp

ほか  
他にも...

\*衣類で体温調節をする \*水分補給をして喉を潤す \*睡眠・休養をしっかりとる

\*バランスの良い食事をする \*手洗い・うがいをこまめにする など

自分でできる対策をして、寒さに負けない健康な体づくりをしていきましょう!



## 秋になると食べたい旬の食材を使った料理は？



リサーチ

<https://lineresearch-platform.blog.jp/archives/36299216.html>

1	サツマの塩焼き	57%
2	新米	45%
3	焼き芋	33%
4	栗ご飯	31%
5	焼きナス	30%
6	かぼちの煮つけ	27%
7	魚生の塩焼き	26%
8	サツマイモの天ぷら	25%
9	キノコご飯	23%

# 目の愛護 デ

みなさんこんにちは！こころでスマホって便利ですよね。ですがそんな便利なスマホでも使い方によっては、みなさんの体に害を及ぼすかもしれません。時にみなさん、寝る前にスマホを見てませんか？寝る前にスマホを見てもろくなことがないですよ。スマホは寝る2時間前にやめるのが理想的ですがせめて30分前にはやめましょう！それ以外にも暗い部屋でスマホを見るのは、ダメで、暗いと明るいときに比べて瞳孔が開いていて、スマホのブルーライトの影響を受けやすいです。さて、スマホ付き合い方を学んだところで、今日の夜が実践してみましよう！



←ダメな例

15214' <https://heartmutsuai.clinicxlog>

## 欠かせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。

