

# 泊通信 生徒支援だより⑤

## 少しずつ秋に向かっていきます…

10月に入り、朝は少し涼しくなってきたように感じます。日中はまだまだ暑い日が続いていますが、10月は季節の変わり目にもなります。体調管理には十分に気をつけて下さい!!

## 季節の変わり目に対策したいこと5つ!!

### ①いつもより多めの睡眠

免疫を上げるためには、睡眠が最も重要です。



### ④運動する習慣を!!

1日5分のストレッチでもOK!!  
継続的な運動を!!



### ②生活リズムを整える



規則正しく寝起きし、決まった時間に食事を摂る。

### ⑤栄養バランスに配慮する



ビタミン・ミネラル・カルシウムは自律神経を整えます。3食栄養バランスのとれた食事を摂るように!!

### ③リラックスタイムを!!

ぬるめのお湯にゆっくりつかるなど、心と体をリラックスさせる。



学校の最新情報は、常にHPでチェックしておこう!!

