



9月には「秋分の日」があります。今年の秋分の日は、9月22日です。この日は、昼と夜の長さがほぼ同じといわれ、少しずつ夜のほうが長くなっていきます。夏から秋へと移り変わる頃でもありますが、昼間はまだ暑い日が続きます。引き続き水分補給や睡眠をしっかりと、熱中症には気を付けるようにしてください。一方で、雨の日や夜は涼しい時もあります。外出する時は、羽織れる薄手の上着を1枚もっていくなどして、体調管理には十分気をつけましょう。



秋バテに注意しよう！

夏の暑さが少しずつ落ち着いてきて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは、秋バテかもしれません。



★ 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、体の不調が現れやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものの取りすぎ）なども関係しているといわれています。



★ 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。
- ★ 夜更かしせず、十分な睡眠をとる。
- ★ 適度な運動をする。



新型コロナウイルス感染症が増えています

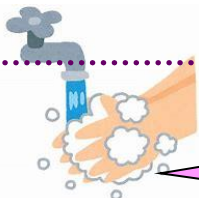
新学期が始まって、新型コロナウイルス感染症が増えており、今後増えていくことが予想されます。咳エチケットや十分な換気をするなどの基本的な感染症対策をおこない、ご家庭でも十分注意していただくようお願いいたします。

★ 新型コロナウイルス感染症出席停止者数 ★

(福島県内の幼稚園、小学校、中学校、高校の感染者数) 感染症情報システムより

福島県内 805名<学級閉鎖3クラス、学年閉鎖1クラス>
郡山市内 133名

* 9月4日現在



朝の健康状態がいつもと違う場合は、検温をするなどのご協力をお願いいたします。

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

朝ごはんをしっかりと食べておく

十分に睡眠をとっておく

水分をこまめに補給する

具合が悪いときは無理をせず休む

ウォーミングアップとクールダウンを行う

実施前後に

