



夏休みが終わり、2学期のスタートです。夏休み前に決めた目標は達成できたでしょうか。夏休み中も生活リズムを崩さず生活できましたか？今年の夏は、オリンピックがありましたね。どのスポーツに夢中になりましたか？

2学期は一人一人パワーアップできるといいですね。まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出てないように食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続きこまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

生活リズムを戻していこう!!

朝ごはんを
食べてから
登校しよう



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

9月1日は
防災の日



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

8月8日に宮崎県で大きな地震がありました。南海トラフ地震も、いつ起きてもおかしくないとされています。広島県の中では比較的地震が少ない地域ですが、日本全国どこでも大きな地震が起きる可能性はあるそうです。

また、地震だけでなく、夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。今週末台風が近付いていますね。水害や土砂災害で停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す『ローリングストック』を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

- 水**
 - 1人1日3リットル × 3日以上必要。
- 食料品**
 - 食べ慣れているもの。
 - 保存性の高いもの。
 - 調理不要で食べられるもの。
- その他**
 - ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
 - カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きてると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!

