

8月9日 給食だより

令和4年度
長畝小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。長い休みの間に、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。規則正しい生活を送ることは、健康な体をつくるものになります。

生活リズムを整えて健康な体をつくろう！

次の3つのなかで自分に当てはまるものがあるか考えてみましょう。



- ① 朝、なかなか起きられない
- ② 体がだるくて、つかれやすい
- ③ 体調が悪くて、元気が出ない



この中で1つでも当てはまるものがある人は、生活リズムがみだれているかもしれません。夏休み中の生活をふりかえてみましょう。

夏休み中の生活を ふりかえてみよう

できたことには○、できなかったことには×を
□の中に入れてみよう！

<p>早寝・早起きをした</p>	<p>日中は日の光が当たる あかるいところにいた</p>	<p>朝ごはんを毎日欠かさず食べた</p>
<p>おやつは時間と量を 決めて食べた</p>	<p>ゴロゴロばかりせずに 体を動かすようにした</p>	<p>×がついたところは ○になるように 生活を見直してみよう！</p>

生活リズムを整える3つのポイント

早寝・早起きをする



早寝・早起きをする、体がゆっくりと休まるので、次の日を元気にスタートさせることができます。また、朝起きたときに日の光を浴びると、「朝は目を覚まして、夜は眠る」というリズムを体が覚えてくれます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事を決まった時間にとると、1日のリズムがつくりやすくなります。特に朝ごはんは、休んでいた体を活動モードに切りかえる大切な役割をもっています。3回の食事を欠かさず食べるようにしましょう。

運動をする



体をしっかりと動かすと、ごはんの時間におなかが空きやすくなったり、夜によく眠れるようになったりします。また、健康で丈夫な体をつくるためにも運動はとても大切です。

9月1日 防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなるので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

