



9月の給食だより

に がつき はじ はじき ともたち せんせい あ
二学期が始まりました。久しぶりに お友達や先生に会えましたね。

生活のリズムを取り戻そう！ポイントは「早起き・早寝・朝ごはん」

この時期は、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが出てきやすい季節です。また、夏休みの間に、つい夜更かして朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れがちです。

「体内時計※」を意識して「早起き・早寝・朝ごはん」を実践し、生活リズムを取り戻しましょう。

早起き

朝起きたら、朝の光を浴びましょう。
学校がある日と休みの日も起きる時間は同じにしましょう。

早寝

寝る直前までテレビを見るのは控えましょう。強い光により、眠りを妨げてしまいます(睡眠ホルモン「メラトニン」が出にくくなります)。

朝ごはん

朝ごはんの役割には、エネルギー補給のほか、脳や体の動きを目覚めさせ、排せつリズム作ることあげられます。

※人間の体には「体内時計」があり、日中は体が活動モードに、夜間は休息モードに切り替わる仕組みになっています。

「体内時計」の周期は、一日24時間より少し長めなので、「光を浴びる」「十分に眠る」「朝ごはんを食べる」ことで、24時間にリセットされ、一定のリズムを刻むことができます。

防災の日 9月1日 関東大震災から100年

100年前の1923年（大正12年）9月1日に、関東大震災が

ありました。
大きな建物や家が倒れ、至るところで火が発生し、死者・行方不明者は10万5千人以上になりました。（参考：令和5年7月1日現在人口 石川県約110万人、小松市10万5千人）



最近では、令和4年8月小松市での水害、令和5年5月に珠洲市を中心とした地震など、災害はいつどこで起こるかわかりません。この機会に、家族で、「もしもの時の備え」について話し合しましょう。