

# 生活リズムを整えよう！

夏休みが終わり、学校が始まります。毎日を元気に過ごすためには、早寝・早起きをし、しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。体育祭もありますので、規則正しい生活をし、体調管理をしましょう。



## 生活リズムを整えるには…

**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、十分な睡眠をとりましょう。

【早く寝るためのポイント】

- 日中は、しっかり体を動かしましょう。
- 寝る前は、暗く静かな環境をつくりましょう。

**早起き**

脳をしっかりめざませ、学校で元気に楽しく活動するためにも、早起きを心がけましょう。

【早く起きるためのポイント】

- 朝の光をあびましょう。光をあびることで、体のリズムが整います。

**朝ごはん**

朝から勉強に集中したり、元気に運動するためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。

【朝ごはんを食べるポイント】

- なるべく決まった時間に食べましょう。
- よくかんで食べましょう。

ゲームやテレビ、スマートフォンは、ほどほどに！



蕨市では、子供たちの健やかな成長のため、毎月第3日曜日を『アウトメディアの日』としています。



## ～おはぎ～

秋のお彼岸には、『おはぎ』をお供えしている家庭もあるようです。お彼岸は、年に2回あります。春は「春分の日」、秋は「秋分の日」を中日として前後3日間、合わせて7日間ずつが「お彼岸」の期間で、祖先をうやまい、故人をしのぶという目的があります。今年の秋のお彼岸は、9月20日から26日です。おはぎの由来は、秋の花である『萩(はぎ)』にちなんでいます。給食でも、16日に『おはぎ』が初登場します。おもちなので、よくかんで食べましょう。

