

生活リズムを整えよう！

楽しい夏休みが終わり、2学期がスタートしました。2学期は、毎日の学習だけではなく、体育祭・合唱祭など学校行事がたくさんありますね。毎日を元気に過ごすためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しくすることが大切です。生活リズムを見直してみませんか？

生活リズムって？



『生活リズム』とは、食事・勉強・運動・睡眠など、毎日の日課のことです。就寝や起床などの時間が決まっていないと整いません。これは、毎日毎日の積み重ねによって身につきます。正しい生活リズムは、心と体の健康な成長につながります。

夏休みで生活リズムが乱れてしまった人は、見直しましょう。



【睡眠】

十分な睡眠をとることで、成長ホルモンが分泌されます。また、生活リズムを整えるためにも大切です。

0時



【起床】

太陽の光を浴びると、乱れた体内時計がリセットされ、生活リズムを新たに整えることができます。

3時



6時

【朝食】

朝食をとると、体にエネルギーが補給され、集中力や活動力がアップします。しっかり食べて、1日をスタートさせましょう。

9時

【昼食】【給食】

みんなで楽しく食べましょう。

12時



15時

【おやつ】

3回の食事でとりきれない栄養をとりましょう。牛乳や果物がオススメ！



18時



【夕食】

家族の団らんの大切な時間です。今日の出来事を家族に話しながら、楽しく食べましょう。

21時

ローリングストックってなんだろう？

1923年9月1日、関東大震災が起こり、たくさんの被害が出ました。そこで9月1日は、防災意識を高めるために「防災の日」となりました。食品は「ローリングストック」という方法で、保存期間の長いレトルト食品や、缶詰、ペットボトルの水などを、毎日の生活の中で消費しながら使った分だけ買い足して災害に備える方法があります。

9月1日

