

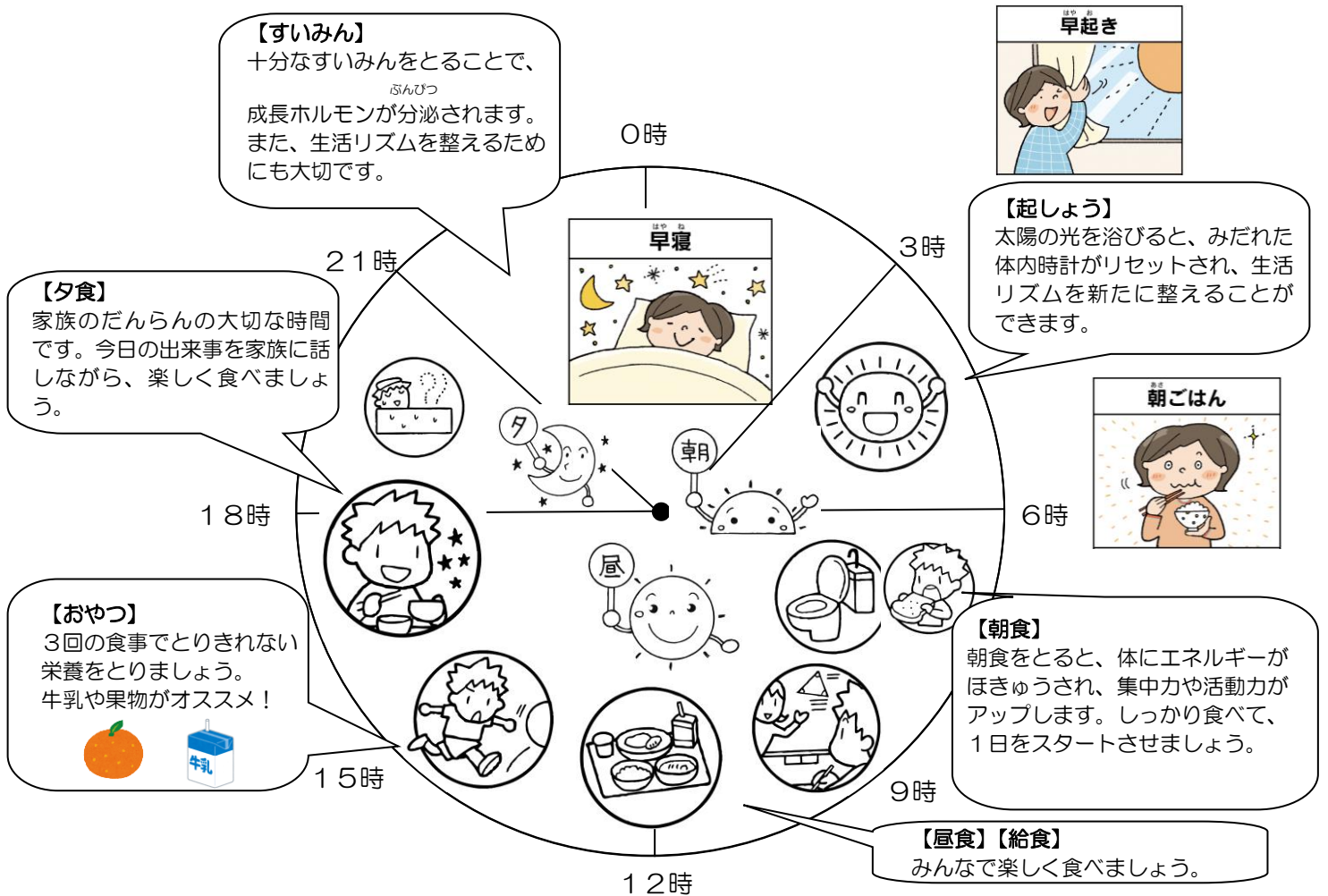
# 生活リズムを整えよう！

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、運動会や遠足・校外学習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・すいみんなどの日常生活をきそく正しくすることが大切です。夏休みでみだれてしまった『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・すいみんなど、毎日の日課のことです。ねる時間や起きる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。



9月1日



## 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、たくさんのひ害が出ました。そこで9月1日は、ぼうさい意識を高めるために「ぼうさいの日」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さいがいにそなえる方法があります。