



令和6年8月30日
足立区立保木間小学校
校長 北川 みどり

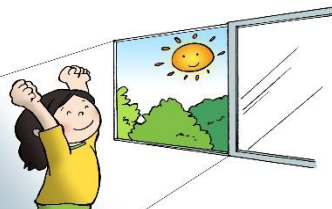
夏休みの間に、夜ふかしや朝寝坊などをして生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？しっかりと学校生活のリズムに戻していき、朝から元気よく1日を始められるように規則正しい生活を心がけましょう。

～生活リズムをととのえる4つのポイント！～



早寝早起きをする

夜ふかしや朝寝坊は、昼間に体調が悪くなったり、頭の働きが悪くなったりします。早寝・早起きを心がけましょう。



朝の光を浴びる

朝の光を浴びると、私たちの体の中にある体内時計がリセットされ、「1日は、24時間」というリズムに直してくれます。



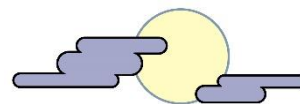
3食きちんと食べる

1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで1日のリズムがつきやすくなります。

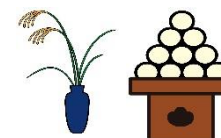


外で元気に遊ぶ

昼間は、なるべく外に出て、たくさん体を動かすと、夜ぐっすり寝ることができます。



がつ にち じゅうごや
9月17日は、十五夜です



9月17日は、「十五夜」です。「中秋の名月」または「いも名月」という別の名前もあります。季節の植物であるすすきを飾ったり、さといもをお供えしたり、おだんごを食べたりします。まん丸のお月さまを見て秋の訪れを感じ、お米などの食べ物がよく育つようにと願う行事です。

給食では、17日(火)に月見だんごが登場します。十五夜当日は晴れて、きれいなお月さまが見えるといいですね。

ひ 日ごろから 備えよう！ 水と食料

9月1日は「防災の日」です。また、8月30日～9月5日は「防災週間」です。飲み水や非常食の準備は3日分または、大規模災害のときは1週間分が望ましいとされています。飲み水は、1人1日3Lが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で食べている食品を備えるようにしましょう。

非常用持ち出し袋のなかみ...



- 飲み水 (1人1日3Lが目安)
- 食べ物 (カップ麺・缶詰・ビスケット
チョコレートなど)
- 大事なもの (預金通帳・印鑑・現金
健康保険証など)
- 救急用品 (ばんそうこう・包帯
消毒液・薬)
- ヘルメット・防災ずきん
- マスク
- 軍手
- 懐中電灯
- 洋服
- 下着
- 毛布・タオル
- 携帯ラジオ・予備の電池
- 携帯電話の充電器
- 使い捨てカイロ
- ウェットティッシュ
- 洗面用具
- 携帯トイレ
- そのほか、普段からよく使っているもの

※人数分用意しましょう

災害発生後は、パンやごはんなどで空腹を満たしがちです。栄養バランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、魚や肉、野菜の缶詰や乾物なども用意しておきましょう。