



# 食育だより 9月

2022年9月1日  
福山市立蔵王小学校  
栄養士 寺川能子



夏休みが終わりました。長い夏休みで、早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっているひともいるかもしれません。今月号では、規則正しい生活習慣の大切さについて取り上げます。

## 見直そう！ 夏休み明けの生活習慣



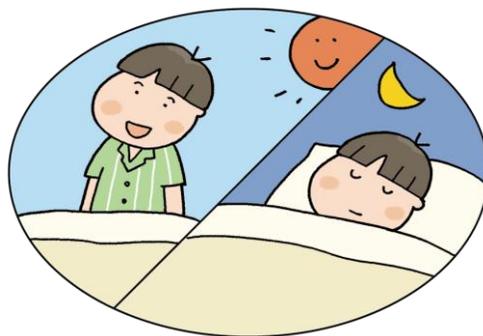
### きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



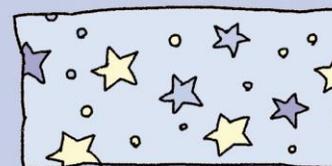
### 早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



## 手をふくのは、清潔なタオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきましょう。



## 睡眠の役割

眠りには、心身を休める他にも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のために良い睡眠をとりましょう。

## 自分でコントロールしよう 体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて朝の太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。



朝の光にはパワーがある!?

## 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調整するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正確に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



## スマホ・ゲーム・テレビは 時間厳守!



睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。