

2学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？まだまだ暑い日が続いています。体調管理に十分に注意して、元気に新学期をスタートさせましょう。

## 早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

### 早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにしましょう。また、学校がある日も休みの日も同じ時間に起きるようにしましょう。

### 早寝



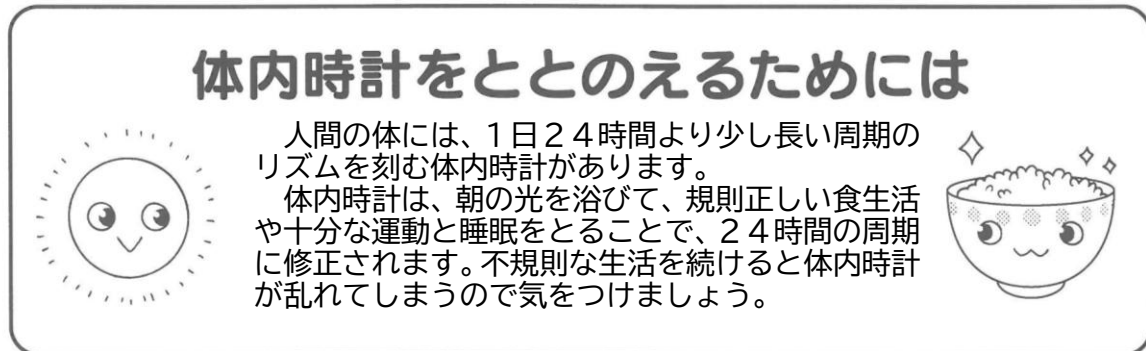
睡眠は疲れをとり、身体の成長を促します。十分な睡眠時間をとりましょう。寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので気をつけましょう。

### 朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排せつのリズムをつくる大切や役割があります。朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

### 体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると体内時計が乱れてしまうので気をつけましょう。

9月1日は1923年（大正12年）に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」となっています。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。

災害はいつ起こるかわかりません。もしもの時に備えて、防災関連の物資の準備・点検を行いましょう。また、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

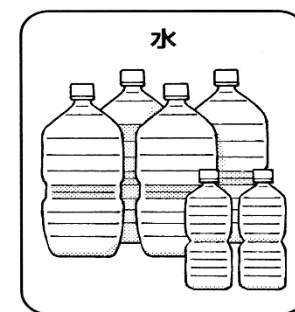
## 各家庭に合った備蓄の方法

①家にある食品をチェック 	②家族の人数や好みに応じた内容や量を決める 
③足りないものを買足す 	④賞味期限前に食べて、食べた分を買足す 

家庭備蓄の食品の量は、「1人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいと言われています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」は缶詰やレトルト食品、水などです。少し多めに備えて古いものから使って補充すること「ローリングストック」と言います。常に一定量を備えられ、賞味期限が過ぎて捨ててしまう「食品ロス」を防ぐことができます。

### 水や熱源の備蓄も忘れずに

水の備蓄量は、1人当たり最低3日分の約9ℓ（飲料水+調理用水）が望ましいといわれています。また、カセットコンロやカセットボンベがあると、食品を加熱することができて食の選択肢が広がります。



### 災害時の手洗い

水が使える時は、石けんを使い丁寧に洗います。水が使えない時はウェットティッシュなどで汚れを落とすしてから、アルコール消毒液を手全体にすりこみます。



### 学校給食に関するアンケート結果について

令和6年度末に実施した「給食アンケート」の結果を市のホームページで公開していますので参考にご覧ください。

桶川市教育委員会  
教育総務課 学校給食係

