



長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休み中に夜更かしや朝寝坊の生活になっていて、生活リズムが崩れている人はいませんか？生活リズムの乱れは、体調不良や集中力の低下につながります。毎朝決まった時間に起き、しっかりと朝食をとって、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



チェック

生活リズムをととのえるために

- | | |
|---|--|
| ☐ 毎日、朝ごはんを食べる。 | ☐ 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。 |
| ☐ 早起きをして、朝の光を浴びる。 | ☐ 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。 |
| ☐ 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。 | ☐ 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。 |
| ☐ 1日3食を、決まった時間に食べる。 | |
| ☐ 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。 | |



9月1日は
防災の日

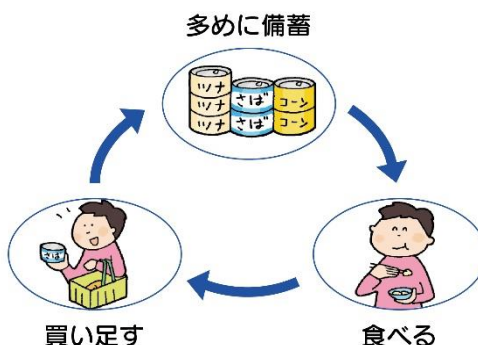
9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



家の備蓄品を見直してみましょう！

多めの備蓄が必須！

アレルギー対応食

災害発生後の避難所では、アレルギー対応食の備蓄が十分でない場合もあり、不足の際には、入手困難になります。食物アレルギーがある人は、多めに対応食を備蓄しておく必要があります。

