



食のおたより

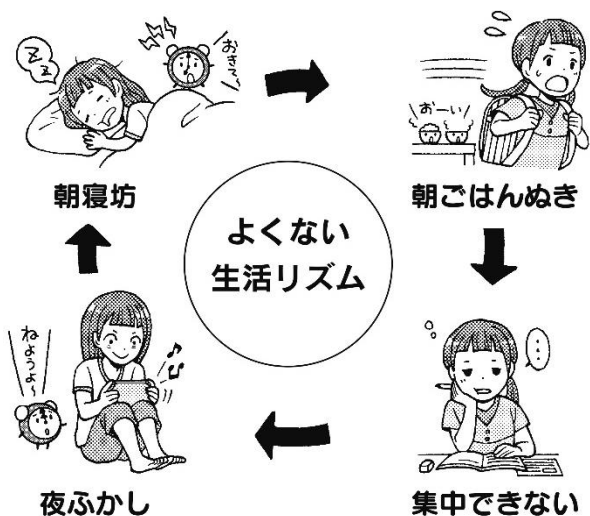
令和4年9月1日

福岡県立築城特別支援学校

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。

早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

○ 生活リズムを整えて、2学期のスタートを！ ○

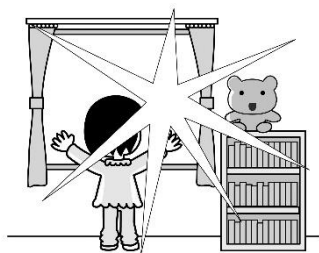


夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなく、食欲が出なくて、朝ごはんが食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて学習や運動に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間より少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには、朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は活動し、夜は早く寝ることが大切です。

生活リズムをととのえるには

朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。

「朝は目が覚めて、夜は寝る」というリズムが整います。

生活リズムをととのえるには

朝ごはんを食べる



起きた時は、頭と体のエネルギーが不足した状態です。

朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がります。また、血流もよくなるため、胃腸も働き、元気に1日を始められます。

○防災週間にあわせて、各家庭の備蓄について考えましょう○

9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間(8月30日～9月5日)は、防災期間と定められています。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

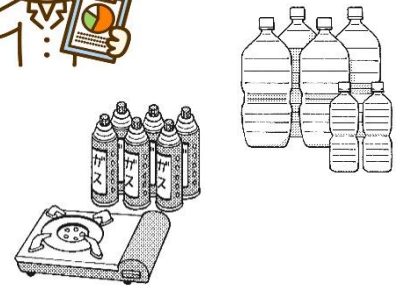
各家庭に合った備蓄の方法

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

家庭備蓄の食品の量は「1人最低3日～1週間分×家庭の人数」が望ましいといわれています。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」と多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。

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ます。食の選択肢が広がります。



災害時の手洗いについて

水が使える時は、石けんを使っていねいに洗います。水が使えない時は、ウエットティッシュなどで汚れを落としてから、アルコール消毒液を手の全体にすり込みます。

<p>石けん</p> 	<p>ウエットティッシュ</p> 	<p>アルコール消毒液</p> 
--	--	---