

上野間小食育だより

もいもい



令和2年度

9月

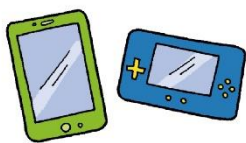
元気に過ごすために 生活リズムを整えよう



生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。現在は新型コロナウイルス感染症予防のため、体をしっかり動かすことができませんが、毎日を健康に過ごすために、学校がある日もない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにしましょう。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は生活リズムを乱れさせる原因になります。

早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



朝、
太陽の光を
浴びる



前日のうちに
用意する



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕がもてます。



体内時計とは？

私たちの体には、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」が備わっています。

ヒトの体内時計は24時間より少し長いので、1日の24時間とずれてしまいます。朝日を浴びて、朝ごはんを食べると、このずれがリセットされ、生活リズムが整えられるということが研究で分かっています。

家族で見直し！ 生活習慣

お子さんの生活リズムを整えるためには、家族の協力が欠かせません。お子さんが早く寝るための静かな環境をつくるなど、ご配慮をお願いします。



食事の前後に

石けんで手を洗いましょう。

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌がついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないために、食事前に石けんで必ず手を洗うようにしましょう。また、感染があった場合に周りに広げないために、食事後にも手を洗う習慣をつけるようにしましょう。



石けんを使った手洗い



指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。
手を洗ったら清潔なタオルやハンカチでふきましょう。

食生活ふりかえり チェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

新型コロナウイルス感染症予防のため、自由な活動ができない日々が続いています。また、熱中症の心配があり、子どもたちは外で元気いっぱい体を動かすこともできません。どうしても屋内で過ごすことが多くなり、運動不足になりがちです。

そのような時に、心配なのがおやつを食べ過ぎです。おやつの食べ過ぎと運動不足が重なると、将来、生活習慣病を引き起こす原因になります。おやつは、量や内容に気を付けて、糖分、脂肪、塩分の少ないものを選ぶようにしましょう。また、食事に差し支えない時間や量に配慮しましょう。

