



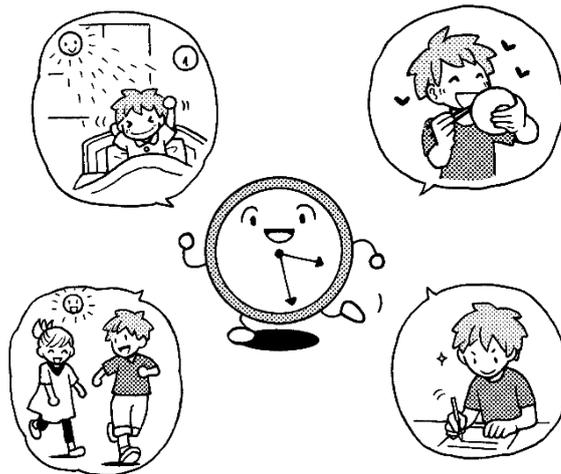
給食だより 8・9月

令和2年7月31日
太田市立休泊中学校

いつもよりも少し短い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。
まだまだ毎日暑い日が続くので、熱中症や夏バテに注意が必要です。規則正しい生活を送り、体調を整え、毎日の勉強や部活動、学校生活を充実したものにできるようにしましょう。

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され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。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 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。

- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 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。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。



9月1日 防災の日

9月1日は「防災の日」、この日を含む8月30日から9月5日は「防災週間」です。1923年9月1日に起きた関東大震災の教訓を生かし、この時期に多い台風への備えとして制定されました。災害はいつ起こるかわかりません。近年、豪雨や地震など大規模災害が多く発生しています。この機会に、防災グッズの準備や点検をしてみてください。



おしらせ 太田市教育委員会 学校施設管理課 学校給食係より

太田市では、学校給食の調理済み給食及び使用食材の放射性物質測定検査を行っています。詳しくは 太田市 HP→注目情報「放射線量・放射性物質測定」→「市内学校給食食材における放射性物質の測定結果」に掲載されています。ご覧ください。