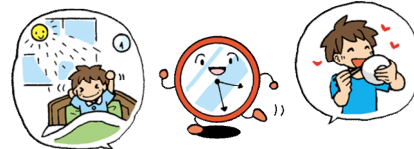


夏休みが終わり、学校が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で、体調をくずしがちな人もいられることでしょう。勉強や行事等に充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。早寝・早起き、1日3回の食事をとることを心掛け、生活リズムを整えましょう。

体内時計を整えましょう



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、「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、

- ①早起きをして太陽の光を浴びる、
- ②規則正しい生活、
- ③適度な運動、
- ④1日3回の食事を規則正しくとる、
- ⑤寝る前の電子機器の使用を控えるなどが有効といわれています。

9月1日は防災の日



災害に備えて食品を備蓄していますか。大きな災害が起ると、物流が止まり、スーパー等で食品が手に入りにくくなります。何をどれだけ、どういう方法で備蓄するのかコツを紹介します。

① 水は1日3L×3日分

カセットコンロと鍋

災害時は、普段よりも食事がとれられる水分が限られるので、多めに準備しましょう。カセットコンロと鍋で湯を沸かせると、食事の幅が広がります。温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安も和らげてくれます。



② 食料は最低3日分

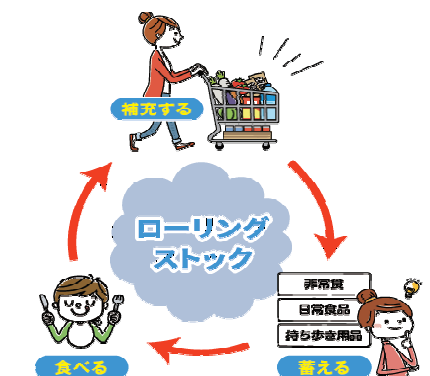
災害発生後、行政から食料供給がされるまでの食料確保が必要です。



※他、好きなお菓子や飲み物なども備えておくとう安心です。

③ ローリングストック

普段から、缶詰やレトルト食品など日持ちする食品を多めに買い、期限の近い物から普段の食事で消費し、消費した分を買って補充する方法。



アレルギー対応食は特に災害時に手に入りにくくなるため注意が必要です！！！！