

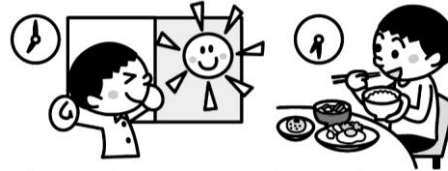


## 生活リズムを見直そう～体内時計の話～



夏休みが終わりましたが、しばらく暑い日が続きそうですね。9月とはいえ、熱中症にかかる危険もあるので水分をこまめにとり、体調を十分にととのえましょう。

さて、休み明けは、からだのダルさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「**体内時計**」が乱れたことが原因と考えられます。



### ◇体内時計とは？

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間。この時間のずれを調整しているのが、私たちの体内にある「体内時計」です。

### ◇体内時計を正常に動かすためには？

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる  
(くもりの日でも効果はあります)
- ②昼間はなるべく外にでる
- ③1日3回の食事をなるべく決まった時間にとる



👉 毎日の生活リズムを整えることで、体内時計が正常に働くようになります。

## 9月13日は十五夜です

十五夜には、満月に見立てたお団子や里芋、ススキをお供えます。これらのお供えには無事に農作物を収穫できたことへの感謝の気持ちが込められています。

この日の給食は十五夜献立を出します。給食を食べた後は、秋の夜空に浮かぶ美しい月をゆっくりと眺めてみてください。

