



令和6年度

9月

# きゅうしょくだより



秦野市立末広小学校

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。  
水泳の学習や6年生は修学旅行、10月には運動会もありますね。  
まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ朝晩は気温が下がり、1日の気温の差が大きくなってきます。  
たくさん学んで、実りある2学期にできるよう、しっかり食べて、体調管理を心がけましょう。

## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



## 9月1日は 防災の日

日本は、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多い国といわれており、昨今も国内各地で災害が起こっています。この機会に食料や飲料などの備蓄は十分にあるか、賞味期限などが過ぎてしまっていないかを確認しておきましょう。



## 水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



一人分  
1週間だと 21L

