

立秋がすぎ、沖縄も少しづつ秋の気配を感じるようになっていきます。日中はまだまだ暑く、マスクをしていると熱中症の心配もあるのですが、朝晩の空気は、真夏とは違い涼しく感じられます。季節の変わり目は体調をくずしやすいので、生活リズムを整え、体調管理しましょう。

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。

朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



朝ごはんを食べてから登校しよう



寝ないと太るって本当!?

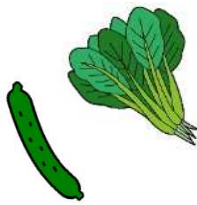
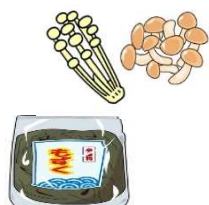
睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きてると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



★今月のうちなーむん★

～給食で使われる県産品を紹介します!!～

※天候等によって産地が変更になる場合もあります。



小松菜
カンダバー
ウンチャー
もずく
きゅうり
きのこ

嘉手納町内の農家さんが作った野菜



小松菜