



南部中学校 第5号

令和7年9月24日



まだまだ暑い日が続いていますが、元気に過ごせていますか。体調管理には、早寝早起きの生活リズムを整えることが大切です。1日、3食しっかり食べて元気な毎日を送りましょう。

生活リズムを整える 早寝・早起き・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われています。

早寝・早起き、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。



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。



朝ごはん

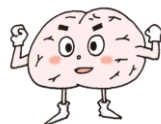
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



私たちの体は、1日のなかで一定のリズムで体温や血圧などを変化させています。これをコントロールしているのは、「体内時計」とよばれるものです。人間の体内時計は、地球の1日24時間より少し長めで、朝の光で毎日ずれを調整しています。朝の光と朝ごはんもこの体内時計を正確に保つために、重要な役割を果たしています。



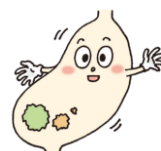
朝食の効果



・脳を働かせるためのエネルギー源になる。



・体温が上がり、体の動きがスムーズになる。



・胃や腸を刺激して、朝が来たことを知らせる。そして、排便をうながす。

★健康的な生活リズムをつくる
出発点！！

食品の備蓄について考えよう

約2週間前の給食を覚えているでしょうか。防災意識を高めてもらおうと備蓄カレーでした。9月は台風や大雨など、自然災害が多く起きるため、注意が必要になります。災害や備えについて考えてみましょう。



食品の備蓄クイズ

正解だと思うものに丸を付けてみましょう。

Q1 人間が水も食料もなく生きていられる期間は、一般的にどのくらい？

- ① 1週間 ② 3日間 ③ 1か月

Q2 1日に必要な水はどのくらい？（手洗いやお風呂などは除く）

- ① 1L ② 3L ③ 5L

Q3 食料は、ごはんやパンなどの主食さえ備蓄しておけばよい

- ① ○ ② ×



Q1、2 水はどれくらい必要？

人は皮膚の表面や呼吸によって1日に約1L、尿によって約1.5Lの水を失います。体重の15%の水を失うと命に危険性があり、このレベルには**約3日**で達することになります。水は、飲料水と調理用水として、1日当たり**約3L**が必要です。



家に備蓄しておくといくの水の量を確認してみよう！（□には家族の人数をいれる）

3日間分：3L×3日間×□人＝□L 1週間分：3L×7日間×□人＝□L

Q3 どのような食料を備蓄しておけばよい？

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、災害直後は炭水化物ばかりになりがちです。栄養バランスを考慮しないと、体調不良になる可能性があります。大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘や口内炎などに悩んだという声が聞かれたそうです。主食も大切ですが、そのほかの食料も用意しておくことが大切です。

食べ慣れたものや好きなもの、お菓子等は、避難所生活で一息つくことができ、心理的なプラスの効果もあるね！



火などは使わず、水を注ぐだけで、ふっくらとした柔らかいごはんに戻ります。混ぜご飯やピラフなど、様々な種類があります。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ

