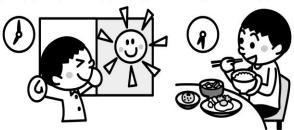
令和元年 9 月 13日 大阪府立佐野支援学校



体内時計、乱れでいませんか?

じゅうぶんちゅうい 夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意 からだ やす あ かん ね して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪 ふ きそく せいかつしゅうかん たいない ど けい 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 げんいん かんが たいない どけい ととの はやお あさひ あ が原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食 はやお にがて ひと すこ しゅうかん べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎 よる はや ねむ はやね はやお 日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

にち じかん たいないどけい すて なが 1日は 24 時間ですが、体内時計はこれより少し長い まさ ひかり ま 周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴び たいないどけい ちょうせい ることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されま かい しょくじ まいにちおな じかん たいせつ す。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



•••• - 微 ••• - 微

健康づくりは 食生活から!

まいとし がつ こうせいろうどうしょう さだ けんこうぞうしん ふきゅうげっかん しょく 毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食せいかつかいせん ふきゅううんどうげっかん けんこう こころ からだ しょくせい 生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生 かっ ととの じゅうよう ひ しょくせいかつ ふ かえ 活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できること

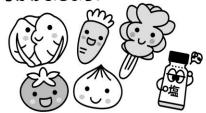


| 185 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 10

お菓子はとり過ぎないようにしている

から取り組んでみませんか?

野菜はたっぷり、塩分は控えめを でるがけましょう!



かぞく なかま しょくじ 家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション のうりょく たか ゆた こころ はぐく 能力が高まり、豊かな心を育みます。

