給食だより　５月

令和５年度
みどり市立笠懸南中学校

新年度が始まり１か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。慣れない環境で知らず知らずにストレスがたまり、気づかないうちに無理をしてしまったりします。上手にストレス発散して朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、25 時間周期で寝起きをするといわれています。しかし１日は 24 時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、

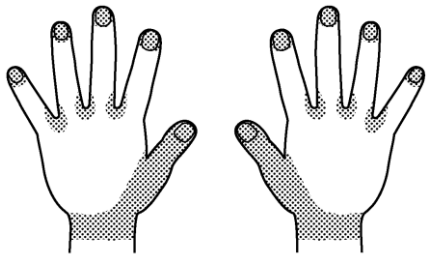
①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
②昼間はなるべく外に出る機会を増やす
③１日３回の食事を規則正しくとる
などが有効といわれています。

チェック

生活リズムをととのえるために

- □毎日、朝ごはんを食べる。
- □早起きをして、朝の光を浴びる。
- □毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- □１日３食を、決まった時間に食べる。
- □日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- □夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- □寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- □寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

感染防止の基本は手洗いです！



手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。