

# 給食だより 2学期号

八木南小学校（家の人と一緒に読みましょう）

10月11日は運動会！熱中症を防いで運動会を成功さよう！

夏休みが終わり新学期が始まりました。

夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか？  
さっそく運動会の練習もはじまります。早寝・早起き・朝ご飯を心がけて、元気に新学期を  
スタートさせ、運動会を成功させましょう！

はやね  
早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると睡眠を促すホルモンが出てにくくなるので避けるようにしましょう。

運動会の練習をたくさんしたら、体は疲れます。早めに寝るようにして、しっかり体を休めましょう。

はやお  
早起き



まずは朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。早起きすることで、朝の準備の時間を作ることができます。朝ごはんをきちんと食べるためにも早く起きるようにしましょう。

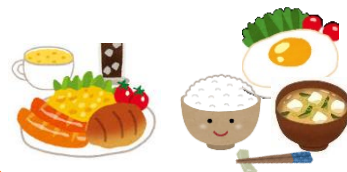
運動会のために！



あさ  
朝ご飯



朝ご飯は、1日の元気を作ってくれる大切なものです。ごはんやパンだけでなく、魚、肉、卵のおかずや汁物、果物、乳製品を組み合わせてとると栄養バランスもバッチリです！



すいとう  
水筒の準備

汗をかいた分、水分をとらないと具合が悪くなってしまうので、こまめに水分を補給しましょう！



# 熱中症 予防

ねっちゅうしょう あつ たいおん あ とも だっすいじょうたい えんぶん  
熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分  
けつぼう けつぼう たいおん ちようせつ たいちよう  
欠乏などになり体温の調節ができなくなって、さまざまな体調  
ふりよう お しょうがい じゅうど ばあい し いた  
不良が起きる障害の事です。重度の場合は死に至ることもある  
ので、のどがかわく前にこまめな水分補給が大切です!また、食事  
すいぶん ほきゅう しょう しょく  
からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう!

## 体内時計を整えるためには



からだ のう かんぞう しょうちよう とけい いでんし  
わたしたちの体には、脳と、肝臓や小腸などにそれぞれ時計遺伝子というもの  
とけい いでんし にちやく じかん しゅうき つく  
があります。この時計遺伝子は、1日約25時間の周期でリズムを作っています。  
あさひ あ ちようしょく た とけい いでんし しげき たいない  
「朝日を浴びること」や「朝食を食べること」は、時計遺伝子を刺激し、体内の  
リズムを1日24時間の周期にかえることができるといわれています。体調を  
ととの たいちよう  
整えるために、毎日、早起きをして朝日を浴び、朝食をしっかりと食べましょう。

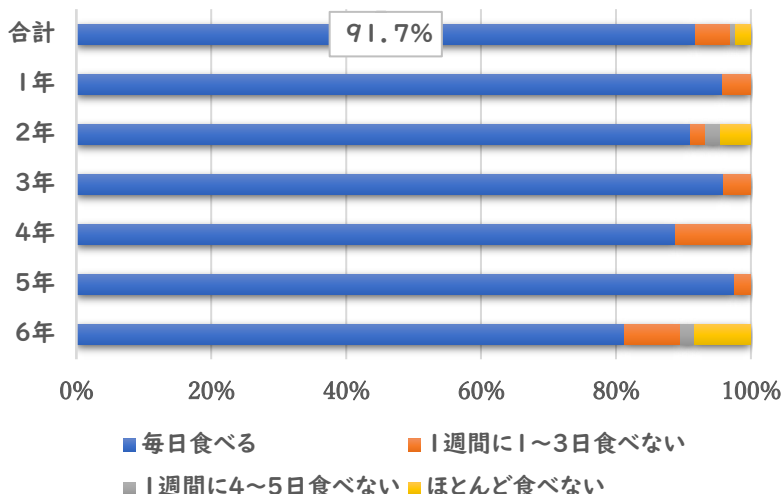


## 朝食アンケート結果についてお知らせします



ちようしょく けっか し  
7月に朝食アンケートを県内全校で実施しました。八木南小学校の結果をお知らせします。

### 朝食欠食状況調査



ち ば けんないちようしょくけっしよくちようさ  
千葉県内朝食欠食調査で  
「毎日食べる」と答えた小学生が  
やく しょうがくせい  
約87.8%(R6年度)なので、八  
ぎみなみしょうがっこう ひかくてき  
木南小学校のみなさんは比較的  
ちようしょく た  
きちんと朝食を食べていることが  
わかります。

ちようしょく ぶそく  
朝食をぬくと、エネルギー不足  
で集中力が欠けたり、イライラや  
しゅうちゅうりょく か  
だるさなどの不調が生じたりして  
ふちよう しょう  
しまいます。

まいにちあさ  
そうならないために、毎日朝ご  
はん た  
飯をきちんと食べるようにしましょう!  
う!