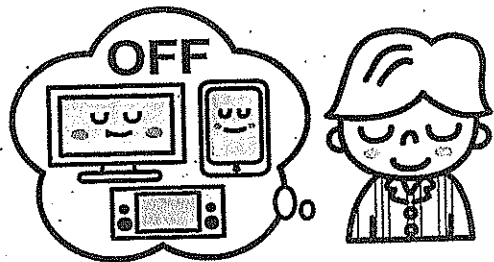
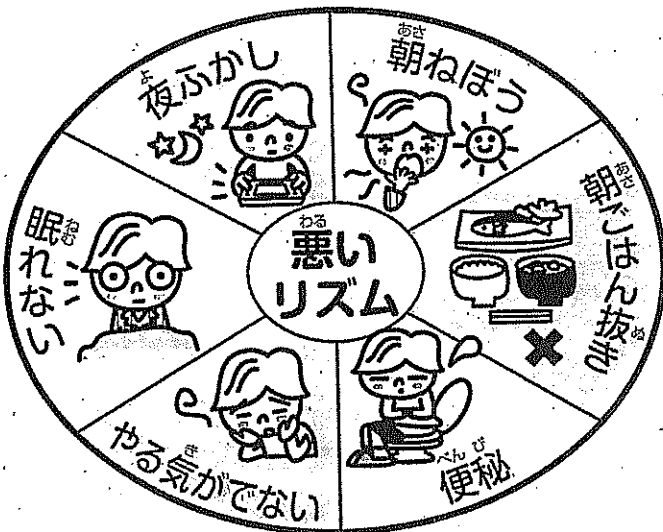
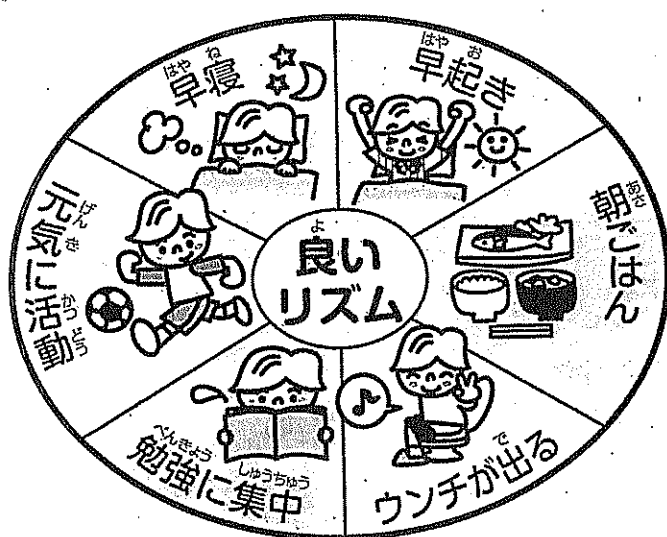


生活リズムを整えましょう

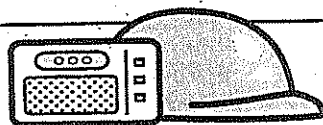
夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、なんとなく体がだるかったり、食欲がなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンなどの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



9月1日
防災の日

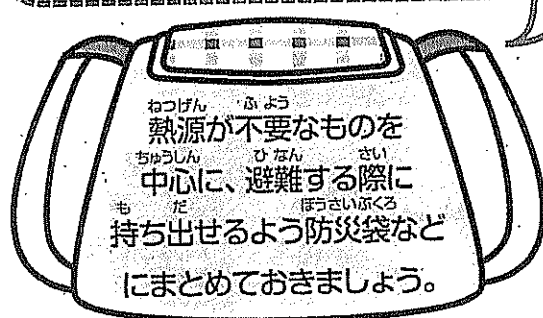


食の備えは万全ですか？

地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことが安心です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際に作って食べる体験をしてみたいかがでしょうか。

1人1日分の食品例

水1ℓ	野菜の缶詰 1缶	野菜ジュース 200cc	乾パン、パンの缶詰 1缶	ごはん 2食分	切りもち (水戻しできるものが便利) 2個	好きなお菓子
水	肉・魚・大豆などの缶詰 1缶	野菜	カンパン	かんづめ (缶詰、レトルト、アルファ米) 1~2食分	もち	



おはし・スプーン・フォーク	ウェットティッシュ	はさみ
ウェットティッシュ	マッチやライター	かんき缶切り
紙皿・紙コップ		