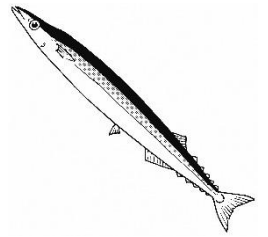


きゅうしょくたより

令和5年9月号

高岡市立伏木小学校

夏休みが終わり、新学期が始まります。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。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。



早寝・早起き 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

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にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

早起き



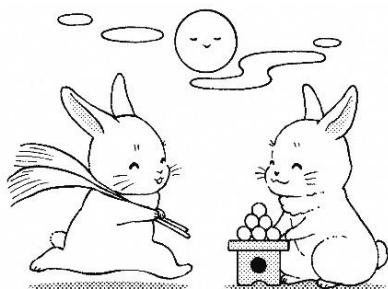
朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排せつのリズムをつくる大切な役割があります。しっかりと食べてから登校するようにしましょう。

秋の年中行事 お月見



お月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。お月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

※29日には「お月見献立」を予定しています。

関東大震災から100年

関東大震災は、1923年（大正12年）9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

