

令和 8 年 9 月 1 日
豊島区立南池袋小学校
統括校長 佐藤 洋士

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中の生活や食習慣はいかがでしたか？健康の維持増進には、「早起き・早寝・朝ごはん」が重要です。早起きして、朝食をしっかりと食べて登校し、心も体も健康的な生活を送りましょう。



元気に すごすために



生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえるためには、「早起き・早寝・朝ごはん」を心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

家族で見直し！ 生活習慣

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどはありませんか？ 子どもだけ早寝をさせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。



体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。



食事のマナーって何だろう？

食事の前には手を洗う



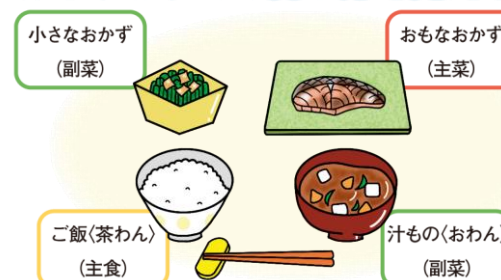
●せっけんでよく手を洗ってから食べることを習慣にしましょう。

食事のあいさつをする



●食事のあいさつは食事ができることへの感謝の気持ちを伝えます。

食器の並べ方や はしやおわんの持ち方を覚える



●日本の食事の「型」を覚えて実践しましょう。はしやおわんは正しく持って食べましょう。

姿勢を正して 行儀よく食べる



●周りの人を不愉快にするような食べ方やふるまいはルールとして慎みましょう。

給食室から

2学期がはじまりました。まだまだ残暑も厳しく、食中毒事故も心配な時期です。夏休み中、調理員さんたちは給食室だけでなく、子どもたちが毎日使っている食器や食缶、はしや、スプーンなどをピカピカにし、新学期に気持ちよく給食を食べてもらえるよう、がんばって作業をしていました。

9月2日（水）より、2学期の給食が始まります。12月24日（木）で、年内の給食は終了する予定です。この2学期も、安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。保護者のみなさまも引き続き、ご協力をお願いいたします。

