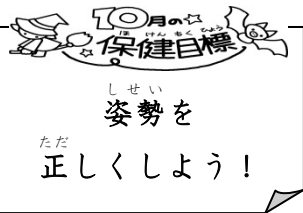


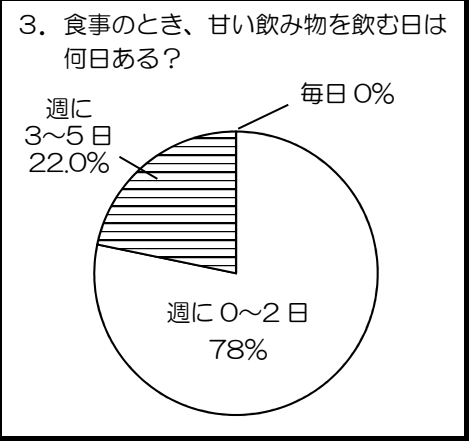
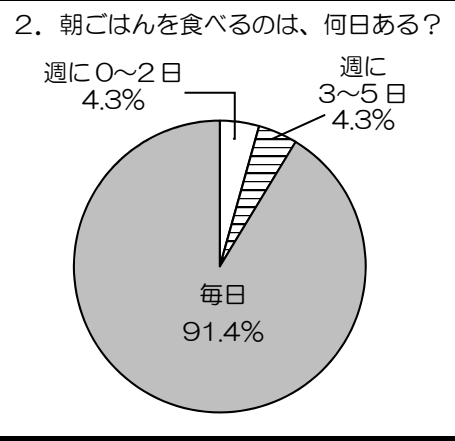
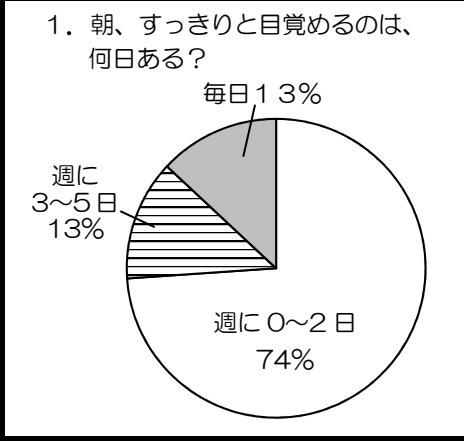
平成28年10月
明石小学校
保健室



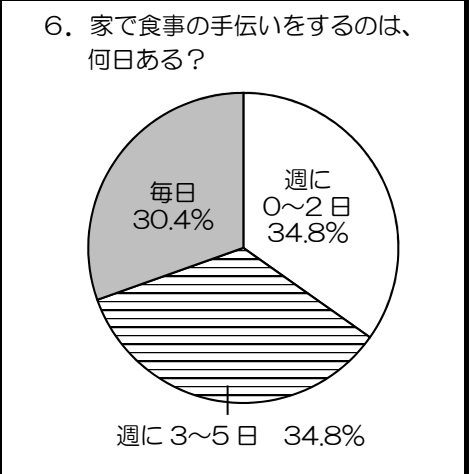
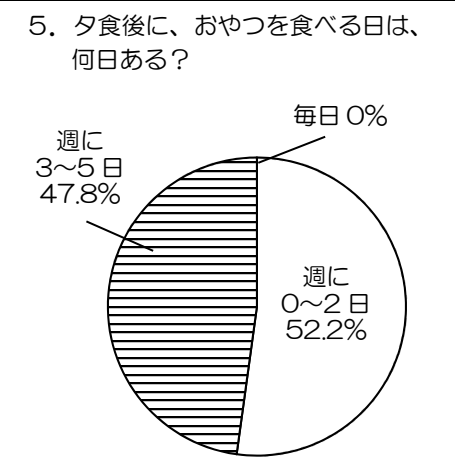
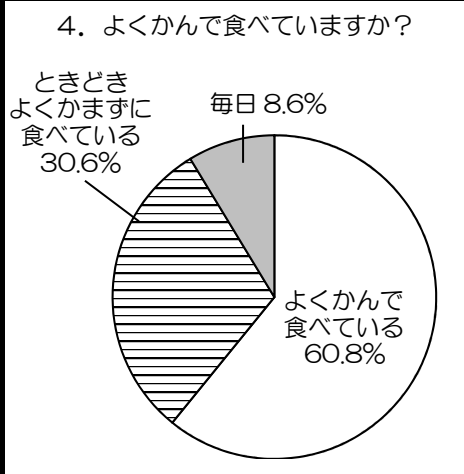
秋の空には秋らしい雲が見られます。夏の入道雲が現れるのは地上付近から2kmあたりですが、秋のすじ雲やうろこ雲は5~13kmの上空に浮かびます。「秋の空が高い」と感じるのにはこんな理由があったのですね。

先日行った、生活（主に食習慣）についてのアンケート結果です！

おうちの人と一緒に見てね！



朝すっきりと目覚められていない人が、全体の74%もいることがわかりました。生活リズムの乱れ、特に睡眠がきちんととれているのか気になります。ぐっすりたっぷり眠れていますか？
睡眠にはリズムがあります。眠りの始めに深い眠りがきて、1時間半くらいたつと浅い眠りになります。深い眠りと浅い眠りを繰り返しながら、朝方には浅い眠りの時間が多くなって目が覚めます。夜寝るのが遅いと、うまくリズムができず、深い眠りの時に起きなければならないことも出てきます。早く寝れば、朝起きる時間までにリズムがきちんとできるので、朝スッキリ目覚めることができます。



また、食事中の甘い飲み物や、夕食後のおやつの習慣がある人がとても多いことがわかりました。
おやつは、4つ目の食事として、3度の食事では足りない栄養を含んでいる食品を選んで食べるようにしましょう。たとえば、豆・くだもの・いも・野菜・牛乳・ヨーグルト・チーズなどです。夕食後では、エネルギーをため込むだけになってしまうので、昼食と夕食の間がいいですね。夕食が、おいしくしっかり食べることで量をしておきましょう。