

小学生のみなさんは  
おうちの人と  
よみましょう。

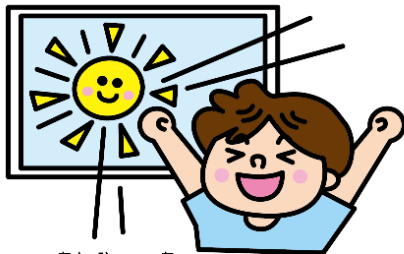


## 生活リズムを整えよう!



ながいようで、あつという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかつたりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かつた人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

## 1日を元気にスタートさせるには...



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!

### 秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年(令和3年)は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

### 地域によって違う? 月見団子

**関西地方**  
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

**愛知県名古屋市**  
里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

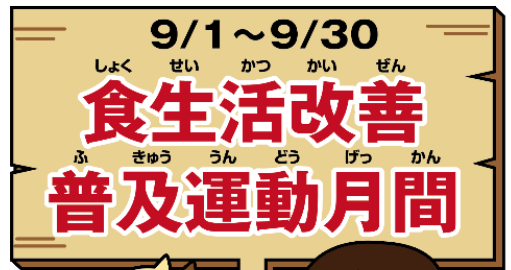
**静岡県中部地方**  
へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

### 9月1日 防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

# 生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にいただければと思います。



## 生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



### 家族みんなで！

## できることから始めてみましょう

初級	中級	上級
<p>●よくかんで食べる</p>	<p>●野菜料理を1品増やす</p>	<p>●いろいろな食品をバランスよく食べる</p>
<p>●お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</p>	<p>●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</p>	<p>●栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p>
<p>●いつもより多く歩く</p>	<p>●毎朝、ラジオ体操をする</p>	<p>●30分以上の運動を週2回以上行う</p>