

今年は、いつもより短い夏休みとなり、2学期もすでに始まり、感染予防に心がけながら学校生活を送ることになりました。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



生活リズムをととのえよう!



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれています。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあります。十分な睡眠時間をとるようにしましょう。

非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

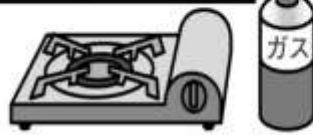


水



1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ



お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

保存性の高い食品

米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など



普段から多めに買い置きしておくと安心です。

備品類

ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど



手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。