



9月号

いいことたくさん 川本中!!

平成 29 年 8 月 31 日

2学期がスタートしました!!

夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか? まだまだ暑い日が続きます。

毎日を健康に過ごすために大切なことを考えてみましょう。



夏休み明け!

生活リズムを取り戻そう!

○夏休みの生活を引きずって夜更かししている人も多いのではないのでしょうか?

毎日を健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。学校がある日も休みの日も同じ時間に起きて朝ごはんをしっかり食べ、同じ時間に寝るようにしましょう。夜ふかしが続いた時はまず早起きをし、朝ごはんを食べて、昼間に活動することで自然に夜眠くなります。早寝早起き朝ごはんを習慣づけましょう。



～習慣づけるためにできること～

☆次の日に必要なものは前日に準備しておく

朝慌てて準備するとご飯をたべる時間がなかったり、忘れ物をしたりしがちです。

☆遅くまでスマートフォンやテレビを見ない

スマートフォンやテレビなどの光は刺激が強く、脳を興奮状態にし、睡眠の質を下げてしまいます。

☆目が覚めたら朝日を浴びる

朝日を浴びることは目覚めをすっきりさせるなど、たくさんの効果があります。

集中力が高まるのもうれしい効果のひとつです。

おはぎとぼたもち

9月20日は彼岸入りです。彼岸は墓参りをしたり先祖に感謝したりする行事です。

この時、おはぎやぼたもちを仏壇や墓などに供えたり食べたりします。

この「おはぎ」と「ぼたもち」の違いは何でしょうか?

実は、どちらも同じものを指していて、時期によって呼び方がかわるのです。

9月の秋の彼岸では「おはぎ」、3月の春の彼岸では「ぼたもち」といいます。



秋には萩の花が、春には牡丹の花が咲くことから、その花に見立ててそれぞれ呼ばれているのです。