

# いただきます！



暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



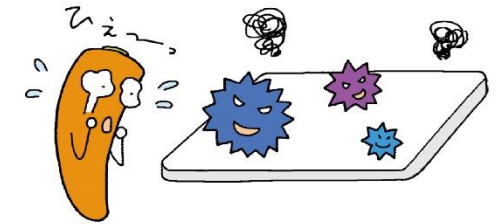
## 夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにします。

早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



## まな板からの感染を防ぐ



8月の新冠産は、31日ホロシリ牛乳です。ビン牛乳なので、落とさないように注意して飲みましょう。



魚や肉を切ったまな板には、細菌やウイルスがついている可能性があります。そのまま別の食材を切ると、その食材にも細菌やウイルスがつきます。食中毒予防のためには、まな板を使いわけるか、その都度きれいに洗いましょう。

また、洗ったまな板は日光に当てて乾かします。時々漂白剤や熱湯を使って殺菌・消毒しましょう。

4年生の給食時間の様子です。みなさんしっかり食べていました。

## やっぱり睡眠も大切です



夕方に眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性もあります。睡眠不足が続くと記憶力の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早起き早寝で生活リズムをととのえて、朝に勉強するのも効果的です。

