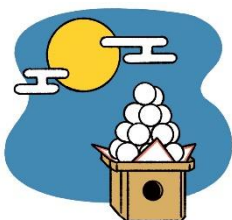




「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は空気に含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。朝晩など少しずつ秋を感じる場面が出てきますが、まだまだ暑い日が続きます。運動会練習も始まりますので、引き続き熱中症対策をしっかりと行っていきましょう！



9月1日

防災の日

どこにあるか知ろう



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口
地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

秋の睡眠健康週間

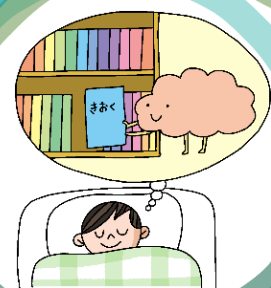
9月3日は「9（ぐっ）3（すり）」の語呂合わせから「睡眠の日」です。この日の前後1週間は「秋の睡眠健康週間」となっています。秋の夜長・・・とはいっても、まだまだ厳しい残暑の中ではありますが、いい機会でもあるので、普段の睡眠を見直してみましょう！
よく眠るとどんないいことがあるのかな？

体の疲れが取れる



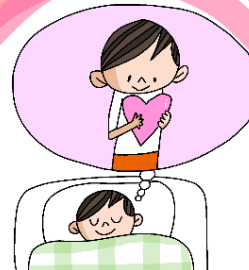
休息がとれるだけでなく、脳の体の点検をしてくれます。

記憶を整理する



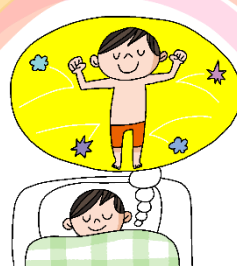
脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記憶として定着させます。

心が落ち着く



睡眠不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

成長ホルモンが出る



骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、睡眠中にたくさん出ます。

病気から体を守る



感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。

しっかりと睡眠をとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜に眠気が起こり、早く眠ることができるようになります。

また、朝・昼・晩にしっかり食事をとり、運動をすることで、さらにぐっすり眠ることができます。睡眠（休養）・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。