

とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 9月号
令和4年9月10日発行



各地で記録的な暑さとなった8月も終わり、朝、夕の涼しさに秋の訪れを感じるようになってまいりました。

9月1日は*防災の日*でした。いつやって来るかもしれない「地震」「大雨」「台風」などの自然災害の多い国ですから、避難訓練や災害から身を守るための話をお子様たちにむけて話したいと計画しています。



新学期が始まりましたがコロナ禍もまだまだ終息する気配がありません。季節の変わり目で、疲れの出やすい時期でもありますから、ご家族の皆様も、どうぞお身体には十分に気を付けられ、お過ごしください。

1日、24時間という時間の情報を発信している体内時計（生体リズム）が私たちの脳の中にあります。

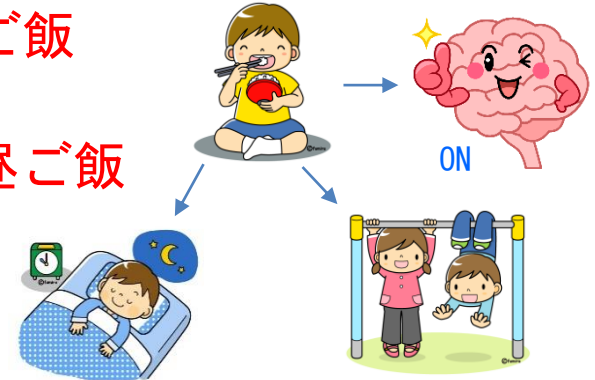


お日様がのぼると目ざめ、朝の光をたっぷり浴びて目が覚めたら**朝ご飯**
一日の活動開始のための、体内時計の脳のスイッチON

その活動を維持するため、体温や筋肉の動きが最も活発になるので**お昼ご飯**

夜、そろそろ身体でおやすみなさい、の準備が始まっています。

明日の活動の備えとして、また安眠を得るための**夕ご飯**



でも、みなさんの実際の活動時間と、**素晴らしい仕組みの体内時計**の調整が合わない時があります。ゲームをしすぎて睡眠が不規則になったり、海外旅行などの時に時差ぼけ、不規則な食事時間・・・などで体内時計がうまくいかなくなると、自律神経が乱れ、ホルモンバランスも崩れ、イライラ、不眠、食欲不振・・・なんとなく調子が悪い・・・などが続きます。



お子様たちが元気に活動し、成長されるよう、**はやね・はやおき・あさごはん**を実践され過ごされることを願っています。