

# ほけんだより 9月

令和6年9月2日  
江戸川区立下鎌田東小学校  
校長 山本 浩一  
養護教諭

すいみん かん ちしき  
睡眠に関する知識をアップデートしましょう！

**ホント！**

- ・夜10時～12時はお肌のゴールデンタイム。
- ・90分の倍数で眠るとすっきり目覚める。
- ・休みの日に寝だめするといい。
- ・3歳以上も昼寝が必要。

- ・夜の照明を暗くすると約1時間早寝早起きになった。
- ・昼寝をすると夜更かしになり、夜更かしになると「うつ」になりやすい。

**ウツ！**

規則正しい時間に寝て起きることが体にとって一番良いことは変わりません。2学期を健康に過ごすために生活リズムを整えていきましょう。

## 備えや確認はふだんから

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえ、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。もしものときに必要なものを用意したり、おうちの人と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていませんか？ また、8月30日から9月5日は「防災週間」です。日ごろからの備えや確認が大切です。

