



## 「早寝早起き朝ごはん」運動

－ 8 月は啓発月間です －

### ■ 早寝早起き朝ごはん運動とは ■

子どもたちが毎日を元気に楽しく過ごし、すこやかに成長していくため、子供たちの生活リズムが乱れがちになる夏休み期間に、家族みんなで取り組む運動です。

心と体を元気に過ごすために「早寝・早起き」を試してみませんか。



### －なぜ、朝ごはんが大切なの？－

人の体温は、昼間の活動時間に高く、夜の休息時間は低くなるというリズムを繰り返しています。しかし、朝食を食べないと、脳の活動に必要なエネルギーである糖分やその他の栄養素の補給ができないため、昼食を食べるまでの午前中にうまく体温を上げることができませんので午前中から元気に過ごすためにも、朝食は欠かせません。



### 新型コロナウイルス感染症の取組みにご協力ください

- ・正面玄関前や図書室の検温カメラにより、体温測定をお願いします。
- ・館内ではマスクの着用と、消毒液による手指消毒をお願いします。
- ・風邪や熱の諸症状や体調不良の場合は、入館を自粛してください。
- ・会館使用時には、入館者名簿へのご記入をお願いします。



## 美深町史

－ 遺跡・遺物 － 先史の時代

美深町の開拓史は、わずか120余年ではありますが、発掘された遺跡・遺物によって1千年から1万年、さらに2万年という歴史があります。町内4カ所で実施した遺跡調査により先史時代を知ることができましたが、小車地区でアンモナイトの化石が発見されたという事実からそれ以前のことを推察すると、1億年ほど前は海の底であったか、約5万年から6万年前にサハリンと陸続きであったかもしれません。

開拓初期の畑からは、通称「ヤジリ」と称する石片が随所から発見されています。

〈美深6線7線間、東3号高台出土遺物〉磨製石斧、半磨製石斧、石槍、石皮剥などのほか、この付近に「石を方形にめぐらした遺跡があった」といわれています。(参考文献：美深町史 平成23年刊)



美深6～7線高台の出土石器