

ほけんだより 9月



2026年(令和8年)
福山市立春日小学校
保健室

あさ た 朝ごはんを食べていますか？

人間の体の中で一番大切な所は、脳です。脳は、エネルギーとして1日に約150gのブドウ糖を使います。ブドウ糖は、肝臓にも蓄えられますが、それにも限度があります。脳は寝ている間も働いているので、その間に肝臓に



蓄えられた分もなくなってしまうので、朝起きたら食事をしてブドウ糖を補う必要があるのです。朝ごはんを食べないと脳が働かないので、脳がボーっとして勉強が身につかないことがあったり、ケガや事故につながることもあります。1日3回しっかり食べて元気に1日をスタートしましょう。



がつついたち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日

1923年には関東大震災が発生した日であり、台風シーズンを迎える時期でもあることから、9月1日は「防災の日」に制定されています。国民一人ひとりが台風や豪雨、地震や津波などの災害についての認識を深め、これらに対する心構えをもって防災への備えをしようというのがねらいです。

とき そな いざという時に備えましょう

★ びちくひん ひじょうも だ ひん ★ 備蓄品や非常持ち出し品

生活必需品を日ごろから少し多めに買って備えておきます。また、避難時に持ち出すものは、リュックサックなどにまとめて入れておきましょう。



★ かぞく ぼうさいかいぎ ★ 家族で防災会議

自宅近くの避難場所や避難経路、役割分担などを家族みんなで確認しておきます。家族が別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所についても、あらかじめ話し合っておくことが大切です。

