



保健目標

いろいろな運動を

しましょう

ほけんだより

第 427 号 令和 5 年 9 月 1 日 光明第二保育園

暦の上では秋ですが、まだまだ残暑が続いています。秋は運動会や年長児の高尾山登山などの行事もあり体を動かす機会が多くなる時期です。生活リズムを整えて元気に過ごしていきましょう。



鼻血が出た時の応急手当

鼻血が出た時はまず、椅子に座らせて少し前かがみの姿勢で小鼻を強めにつまむ。口の中に血がたまっていたら吐き出させる。鼻の付け根を冷やすのも良いでしょう。



鼻血が出た時に上を向かせると血がのどに流れて吐き気をもよおす場合があるので、頭は下に向かせましょう。



防 災 週 間

9月1日は防災の日・9月9日は救急の日です。もしもに備えて、各ご家庭で非常食や水、ラジオ、寒中電灯や充電器、お子様の年齢に必要な物を用意していると思いますが、この時期に見直すことも大切です。また保育園では地震の時は机の下に隠れる、煙を吸わずに逃げるなどの避難訓練を毎月行っています。ご自宅でもお子様と地震や火事が起こったらどのように行動すべきか、日頃から話し緊急時に備えるようにしましょう。



ご家庭の中にも事故やけがを招く危険なものがたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・ 子どもの手の届く場所に置いてはいけない物 (薬・洗剤・たばこ・ライター・ポット・炊飯器・包丁などの刃物・針や乾電池など子どもが飲み込める大きさの細かい物)
- ・ 踏み台になるものはベランダに置かない
- ・ コンセント等をいたずらできないようにする
- ・ 遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- ・ 浴室には子ども 1 人で勝手に入れないように工夫する



脳や神経は 6 歳までに 80% が出来上がる

ゴールデンエイジとは、人間の一生のうちでもっとも運動神経が発達する時期。名前のおり「黄金の年代」と言われるだけあり、子どもの成長においても貴重な期間です。

具体的には、およそ 9~12 才頃の年代 (小学 3 年~小学 6 年生頃) を指します。人間の発達過程の話などではよく使われる右記のグラフ。これを「スキヤモンの発育曲線」と言います。「神経型」と書かれた線 (赤線部分) を見てわかるように、人の神経回路の発育量は 5~6 才までにおよそ 80%、12 才になる頃にはほぼ 100% に達しています。ゴールデンエイジ手前の時期である 3~8 才頃は「プレゴールデンエイジ」と呼ばれ、この時期もゴールデンエイジの期間同様、子どもにとってとても大切です。

プレゴールデンエイジと呼ばれる時期から、いろいろな運動・動作を経験することがとても大切です。階段の上り下りなどの日常生活の中はもちろん、室内でのブロック遊びやおままごと、また砂場遊びなどの公園遊びなど子どもが興味を示すものはどんどん積極的に取り組ませてあげることが重要です。

