



保健目標

いろいろな運動を
しましろう

救急用品を点検しましろう

9月9日は救急の日です。救急箱に決まりはありません。普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけばOKです。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限がありますし、テープは古くなると粘着力が弱くなります。1年に1回は中身をチェックしましろう。

□絆創膏

けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利。

□はさみ

救急箱専用にしておくと衛生的で安心。

□体温計

□ガーゼと医療用テープ

傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。

□毛抜きやピンセット

皮膚に刺さったとげを抜いたりするのに使います。

□常備薬

虫よけ、かゆみ止め、化膿止めなど

ほけんだより

第427号 令和5年9月1日 光明第四こども園

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。

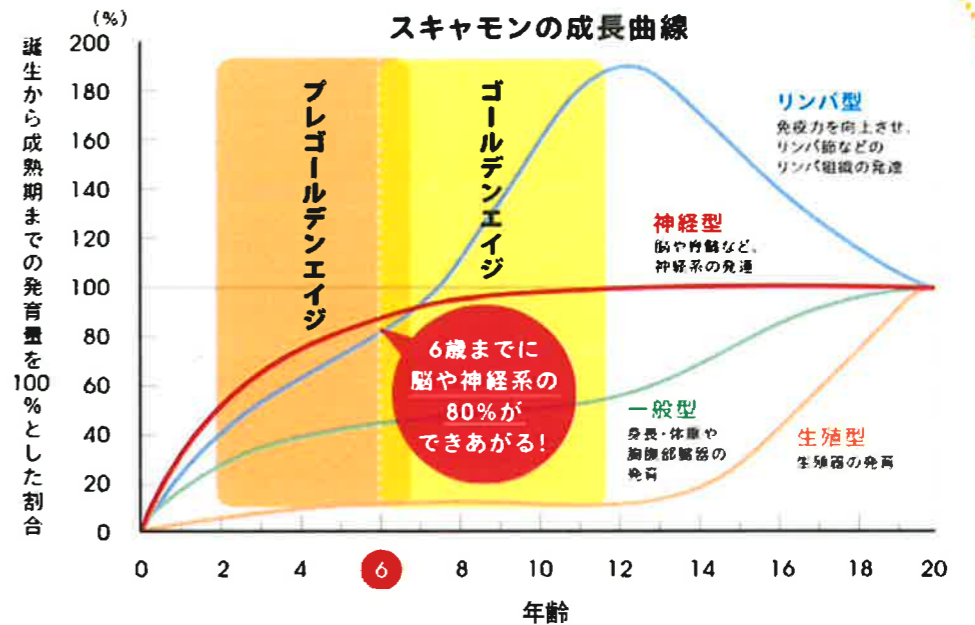


脳や神経は6歳までに80%が出来上がる

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。名前のとおり「黄金の年代」と言われるだけあり、子どもの成長においてと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。



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。

