



保健目標

いろいろな運動を
しましょう

救急の日

9月9日は「救急の日」です。ご家庭に救急箱はありますか？
いざというときの為に必要な物を揃えておく
と安心です。ときどきは中身をチェックして、
期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使うもの
の補充をしておきましょう。

- 中身を点検（薬・ガーゼ・テープ・爪切り・ピンセット・絆創膏・体温計・脱脂綿・綿棒・包帯・はさみなど）
- 1年に1度は薬の使用期限を確認
- 消耗品は使ったら買い足す



AEDの設置場所は・・・

駅や学校、官公庁やスポーツセンターなどの
公共施設、大型商業施設、大規模マンション交
番などにもあります。最近では、コンビニやド
ラッグストア、会社などでも設置している所が
あります。光明第七こども園では、玄関を入り
左手の壁に設置してあります。

ぜひ、ご確認下さい。



ほけんだより

第427号 令和5年9月1日 光明第七こども園

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。

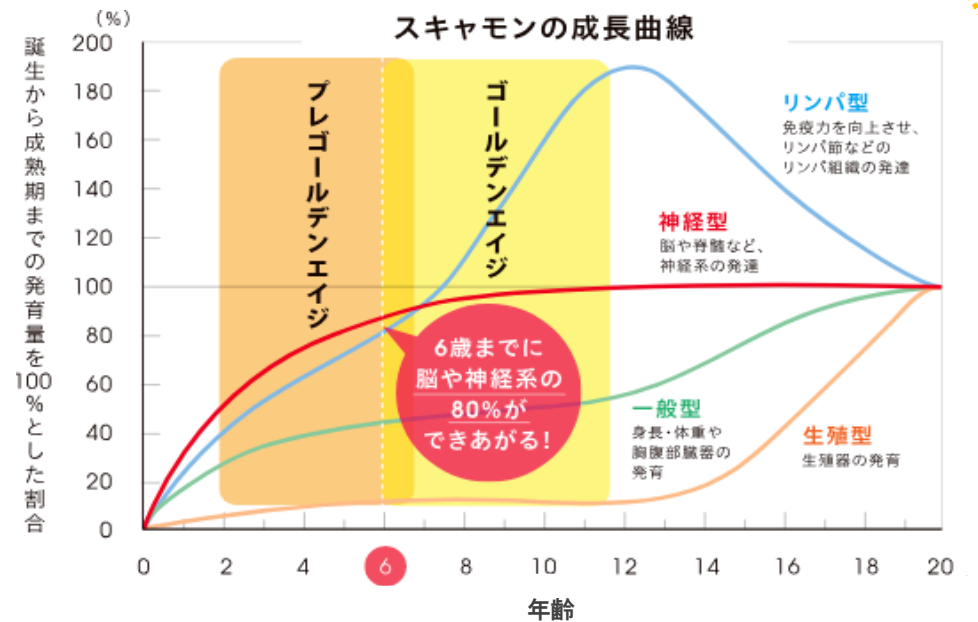


脳や神経は6歳までに80%が出来上がる

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事です。

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。

