



保健目標

いろいろな運動を

しましょう

9月1日は「防災の日」

9月1日は関東大震災が発生した日です。関東大震災やその後の様々な災害を忘れない為に9月1日が「防災の日」に制定されました。防災の日をきっかけに防災用品の備蓄や応急手当の再確認をしてみましょう。

子どもに多いけがの応急手当

・すり傷、切り傷

① 傷口を流水できれいに洗い流します。泥や砂が傷口にある場合にはしっかりと取り除きましょう。

② 絆創膏を貼付し湿潤環境を保ちます。

・止血法

① 清潔なビニールや布で傷口を覆い、傷口をしっかりと手で圧迫します。

② ある程度、止血が出来たら包帯などで血が止まる程度の強さでしばります。



ほけんだより

第451号 令和7年9月1日 光明第七こども園

9月になりましたが、厳しい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。熱中症や夏バテに気を付けて元気にスポーツの秋を楽しみましょう。



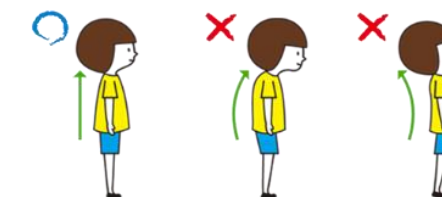
スポーツの秋！よい姿勢で楽しく運動しよう

徐々に朝晩は涼しくなり、運動がしやすい季節になってきました。秋は運動会など楽しいスポーツイベントがあります。体を動かす事は、健康で丈夫な体を作る為に必要ですが、近年では幼少期からの運動不足によって、上手に体を動かす事が難しい子どもたちが増えています。ここでは良い姿勢とご自宅でも出来るエクササイズを紹介します。良い姿勢で楽しくスポーツの秋を親子一緒に楽しみましょう。

エクササイズや運動中に、「痛みや、しびれ、力が入らない」等の症状が出た場合、運動をすぐに中止しましょう。また運動を行っていく中で「関節が硬い、体全体のバランスが悪い、体の使い方がぎこちない」場合にはけがが起こりやすくなります。体の使い方を改善し、運動する事を習慣化できるようにしましょう。

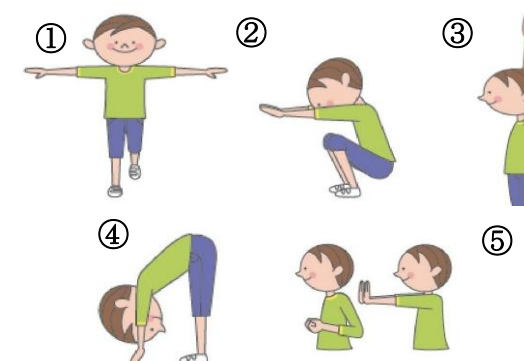


よい姿勢とエクササイズの一例



よい姿勢とは「前かがみ」や「そりかえり」の無い姿勢を言います。姿勢を正す為には周りの大人の協力が必要不可欠です。大人が良い姿勢の見本を見せる、環境を整える、(椅子やクッションの配置)鏡や写真に普段の姿勢を取って見比べる事でよい姿勢とはどのような姿勢か？を「見えるようにする事」も姿勢を良くするために重要です。

エクササイズの一例を紹介



- ① 両手を広げ片足立ち、5秒以上、左右両方で片足立ちをしてみましょう。
- ② 下半身の柔軟性、足の裏を床につけて倒れずにしゃがみこんでみましょう。
- ③ 上半身の柔軟性、両手を垂直に上げる事ができますか？
- ④ 肩甲骨と股関節の柔軟性、膝を伸ばしたまま指が床につきますか？
- ⑤ 上半身の動き、グーを作りながら肘を引き、パーにしながら腕を前に出します。スムーズな動きで指と手首を反らせましょう。

親子一緒に楽しみながら挑戦してみましょう！