



保健目標

いろいろな運動を  
しましょう

**ケガの応急手当 あ・い・う・え・お**

9月9日は救急の日です。応急手当のあ・い・う・え・おをご紹介します。

**あ** 安静にする。ケガをしているところを動かすと、痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりしてしまうことがあります。

**い** 痛みが無くなるまで冷やす。氷や保冷剤などで冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり出血を抑えたりすることができます。

**うえ** 上にあげる。内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガをした部位を心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルなどを使いましょう。

**お** おさえる。包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり、締め付けたりしないよう注意しましょう。



# ほけんだより

第 427 号 令和 5 年 9 月 1 日 光明第五保育園

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。

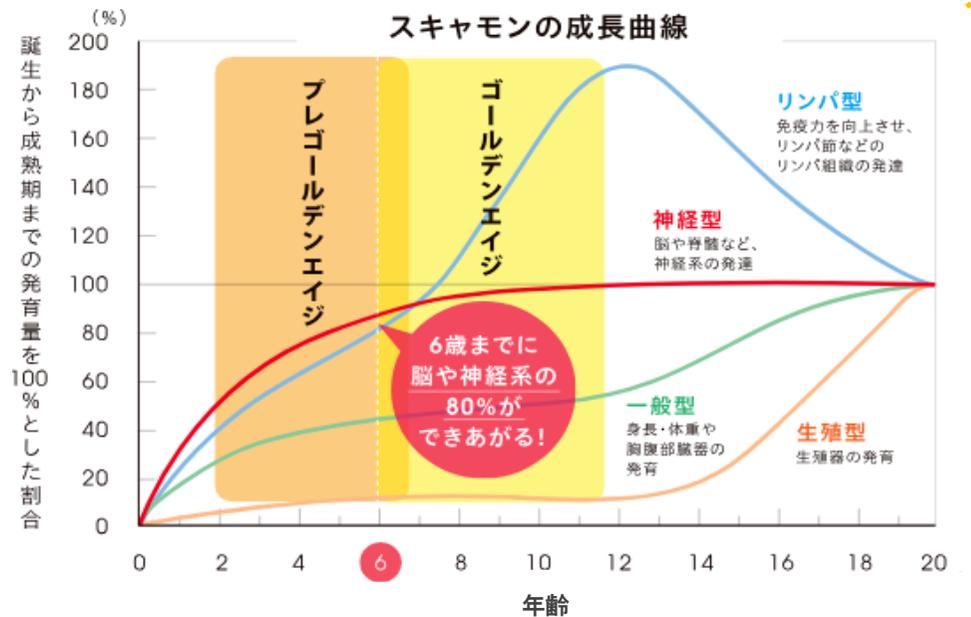


**脳や神経は 6 歳までに 80% が出来上がる**

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。



**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。

