



保健目標

いろいろな運動を
しましょう



ほけんだより

第403号 令和3年9月1日 八王子市立石川保育園

暦の上では秋ですが、残暑厳しい毎日が続いています。思い思いの夏を過ごし、ひとまわり大きく成長した子ども達の姿が見られます。夏の疲れが出やすくなる時期ですので、生活リズムを整えていきましょう。そして、体をいっぱい動かして元気に過ごしましょう。



幼児期の運動が大切なのはどうして？

☆体力・運動能力の基礎を
培う大切な時期

- ・運動を調整する能力や危険回避の基礎となる能力が向上する
- ・姿勢を維持し体を支える力や運動を続ける能力が向上する



☆丈夫で健康な身体になる

- ・健康を維持するための生活習慣がつけられる
- ・丈夫でバランスの取れた体になる

☆意欲的に取り組む心が育まれる

- ・思いきりのびのびと動くことは、何事にも意欲的に取り組む態度を養い、健やかな心の育ちも促す効果がある

☆協調性やコミュニケーション能力が育つ

- ・感情をコントロールし、友達と上手に遊べる子どもになる

☆脳の発達を支え、想像力が豊かになる

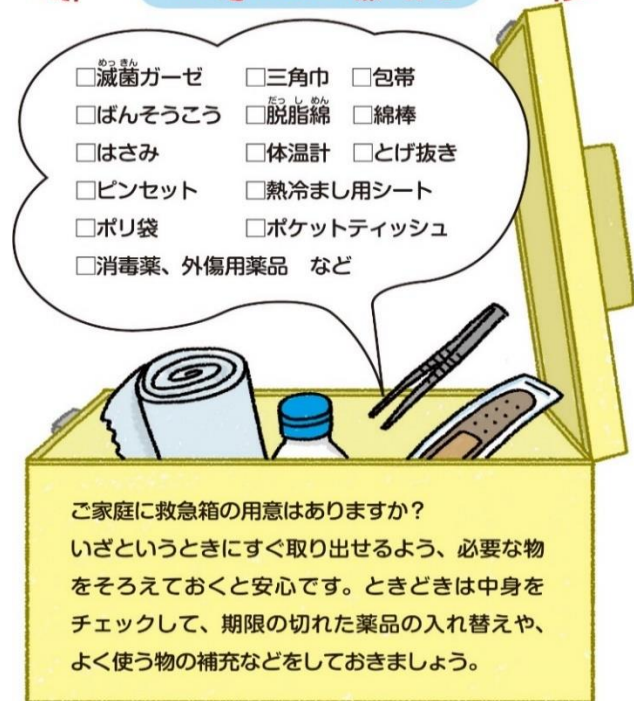
- ・運動を行う時は、状況判断から運動の実行まで、脳の多くの領域を使用するため、運動が知的能力の向上にも効果をもたらす可能性が示されている



9月9日は救急の日

救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など



ご家庭に救急箱の用意はありますか？

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくことで安心です。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、よく使う物の補充などをおこなしましょう。

秋冬のスキンケア

空気が乾燥する季節がやって来ます。肌の乾燥やトラブルを予防しましょう。

たっぷり保湿

保湿剤はお風呂上りにしっかりとるまで塗りましょう。



清潔を保つ

お風呂ではごしごし洗わず、石けんを泡立てて優しく洗いましょう。

刺激は少なく

肌に直接触れる衣類は、綿素材がおすすめです。合成繊維は皮膚を刺激し痒みのもとになります。