



保健目標

いろいろな運動をしましょう



ほけんだより

第 415 号 令和 4 年 9 月 1 日 八王子市立石川保育園

コロナ禍での夏でしたが、思い思いに過ごされたことと思います。様々な状況の中でも子どもたちのいきいきとした表情に、心と体の成長を感じます。まだまだ残暑厳しい日も続きますが、秋の活動に向けての体力づくり「手軽にできる親子体操」をご紹介します。



ご家庭に救急箱はありますか？ 日頃から準備をして、年に1度は救急箱の点検をしてみましょう。

《救急箱のチェックリスト》

- マスク
- 滅菌ガーゼ
- 絆創膏(大・中・小)
- 体温計
- ティッシュ
- はさみ・爪切り
- ポリ袋
- 包帯
- ピンセット・とげ抜き
- 脱脂綿
- 綿棒
- 消毒薬、外傷用薬品
- 三角巾
- 常備薬
- 虫よけスプレー
- 熱冷まし用シート
- テープ(ガーゼや包帯を止める)

など

- 薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。
- 消耗品は使ったら買い足しておきましょう。

防災週間(8月30日～9月5日)

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもに備えて、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

園でも「地震の時は机の下に隠れる」「煙を吸わずに逃げる方法」など避難訓練を行っています。ご自宅でもお子様と火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、日頃から話し緊急時に備えるようにしましょう。

家庭の中にも事故やけがを招く危険なものがたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- 子どもの手の届く場所に置いてはいけない物(薬・洗剤・たばこ・ライター・ポット・炊飯器・包丁などの刃物・針・子どもが飲み込める大きさの細かい物など)
- 踏み台になるものはベランダに置かない
- コンセントなどをいたずらできないようにする
- 遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- 浴室には子ども1人で勝手に入れないように工夫をする



現代の子どもたちは便利な生活環境に囲まれているため運動時間が減っているというデータがあります。下記の「親子の触れ合い運動」は様々な感覚を体得し、器用な身体作り(大きなケガから身を守る)に繋がります。またスキンシップは幼い子どもの情緒の発達に欠くことが出来ないとても大切な要素です。ぜひ挑戦してみてください。

ぶらさがり・しがみつき

【さるの親子】

四つん這いになった大人のお腹に抱きついたら、落ちないようにしっかりとつかまらせます。さあ散歩です。体を揺らしながらおこなっても楽しいですね。



【地球一周】

落ちないようにしっかりとつかまらせます。大人は膝を少し曲げてあげると子どもは回りやすくなりますよ。



歩く・走る・跳ぶ

【グーパーとび】

向かい合って両手をつなぎます。足を開いたり、閉じたり。子どもとお互いに声をかけて行くと上手にできます。



【逆立ち歩き】

大人の足の甲の上に手をのせて、逆立ちで歩いてみましょう。大人は子どもの足首を持ちます。頭をぶつけないようにゆっくりとおろしてあげましょう。



くぐる・乗せて動く

【トンネルくぐり】

大人は腰を上げてトンネルに変身です。子どもは頭やお尻をぶつけないように何度もくぐります。



【ロデオ】

落ちても危なくないように、安全な場所で行いましょう。さあ馬が暴れたぞ！振り落とされないようにしっかりとつかまってね。



AEDの場所をご存じですか？

AED(自動体外式除細動器)とは、心臓が痙攣し血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。AEDは1分でも1秒でも早い使用が大切です。最近マンションやコンビニなどにも設置してあります。ご自宅の近くにAEDが設置してある場所をリサーチしておくのも

良いかもしれません。

石川保育園には、事務所前の紙芝居棚横に設置してあります。

