



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 光明高倉保育園

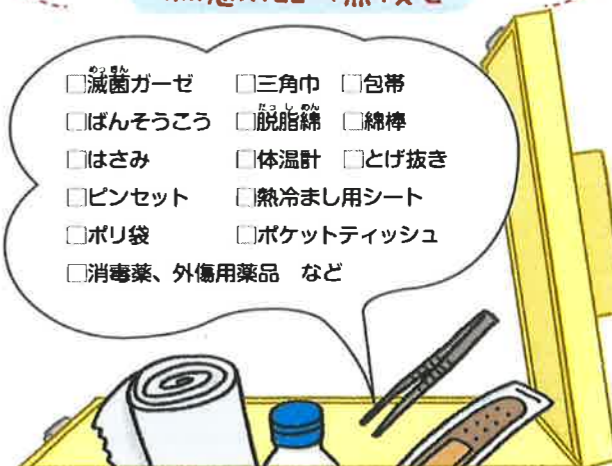
暦の上では秋ですが、残暑厳しい毎日が続いています。思い思いの夏を過ごし、ひとまわり大きく成長した子ども達の姿が見られます。夏の疲れが出やすくなる時期ですので、生活リズムを整えていきましょう。そして、体をいっぱい動かして元気に過ごしましょう。



## 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とうれしいです。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。

### 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

子ども達の健やかな成長発達を促すために、散歩やお手伝いなど子ども達が少しでも体を動かす時間を取れるよう、ご家庭での生活リズムを見直したり、週末の過ごし方を工夫するなど、日常生活の中で無理なくできる事から始めてみましょう。

☆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

☆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



### 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。