



保健目標

いろいろな運動をしましょう

RICE (ライス) ? ご存じです

9月9日は救急の日です。

打撲や捻挫などのケガをした時の、基本的な応急処置方法です。早期にRICE処置を行うことで、痛みを抑え「回復を助ける効果があります。いざという時のために覚えておきましょう。

- R (Rest) 安静 安静にして動かない
- I (Icing) 冷却 痛いところを冷やす
- C (Compression) 圧迫 包帯などで抑えて圧迫
- E (Elevation) 挙上 心臓より高く上げる



ほけんだより

第439号 令和6年9月1日 光明第五保育園

9月になり、朝晩は暑さもやわらぎ過ごしやすくなりました。真夏は戸外で遊ぶ機会も少なかったのではないのでしょうか？園では来月の運動会もあり、外での活動が増える時期です。日中の暑さに気をつけて活動していきます。

AEDの必要性

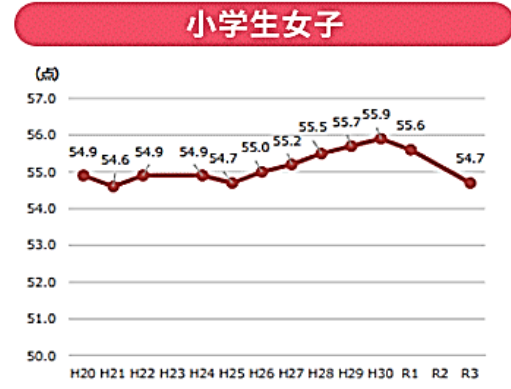
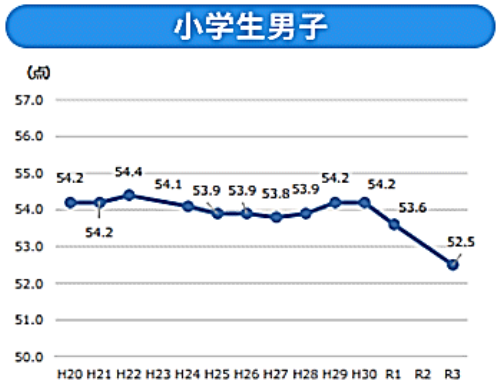
心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%、待っている間に胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行い、さらにAED(心臓に電気ショックを与える医療機器)を使用すれば、50%まで救命率が高まります。



歩育のすすめ

小学生を対象にした文部科学省の体力テストの統計によれば、令和元年度の子どもの体力が低下していると考えられます。体力の低下は、直立不全、扁平足、脊柱側弯等の身体のゆがみ、小児生活習慣病の発症のおそれもでてきて、ものごとに取り組むやる気や集中力といった心の働きにも影響を与えます。日本ウォーキング協会が掲げている「歩育」という言葉があります。「歩いて、自然や社会に触れ、五感(視覚、嗅覚、触覚、聴覚、味覚)を開き、体で学ぶ直接体験を通じて、子どもたちの豊かな心、生きる力を育てる」ことです。子どもたちは園で、毎日思いっきり体をつかって遊んでいます。休日は親子で「歩育」を楽しみ、子どもと共に身体的活動の機会を増やしましょう。

小学生体力テスト



【歩くことは】

1. 人間の基本であり、子ども時代にこそしっかりと身につける必要がある。
2. 体を鍛え、心をつくり、生きる力を育む身体活動である。
3. 五感を開き、呼吸を深め、脳を活性化するものである。
4. 自然を学び、地域(郷土)を学び、感性を豊かにするものである。
5. 友情や思いやりの心を育て、人と人との絆を深めるものである。

親子高尾山遠足

今年度、光明学園では年長児親子遠足で、高尾山登山があります。親子でぜひ、木々が色づきはじめた秋の高尾山で歩育を楽しみましょう。高尾山は599mの高さがあり、山頂からは南に丹沢山塊、天候の良い日には富士山を見ることができます。