



保健目標

いろいろな運動をしましょう

### ご家庭でのコミュニケーションについて

相手の気持ちになる・自分の気持ちを伝える

子ども同士の関わりの中、ケンカになることもあります。「ケンカはやめてね」となりがちですが、ケンカをする中で相手の気持ちを知ったり、自分の気持ちを伝えたりすることを経験していきます。良くみられるケンカで玩具の取り合いがあります。「貸して」の言葉が出なかったり「ちょっと待って」という気持ちを伝えられなかったりして、ケンカになってしまうこともあります。しかしその経験から、我慢の気持ちや思い通りにならないもどかしさ等も学ぶことが出来ます。

ご家庭で、子どもが「Aちゃんとケンカした」と話をしてくれた時には、すぐに「ケンカはだめでしょ」というより、「どうしてケンカになったの?」「〇〇はどうしたかったの」「Aちゃんはどんな気持ちだったかな?」と子どもと一緒に考えるひと時をもってみるのはいかがでしょうか。その関わりが、子どもの自尊心を育て、相手の気持ちを思いやる子に育ちます。



# ほけんだより

第 427 号 令和 5 年 9 月 1 日 光明第六保育園

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。

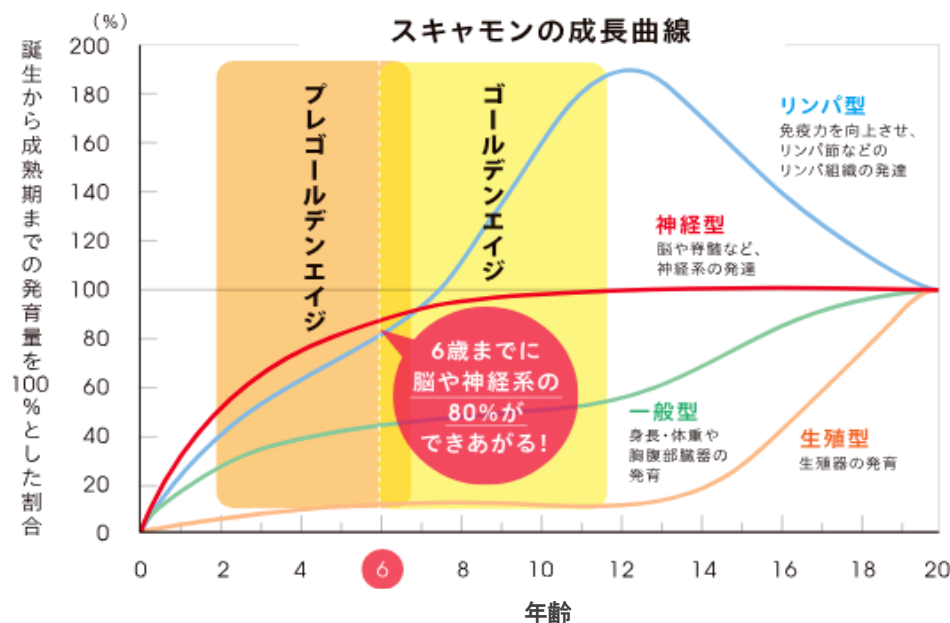


## 脳や神経は 6 歳までに 80% が出来上がる

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と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。

