

# 10月ほけんだより



令和８年９月30日
はなほこども園

## ★ 「ゆびのば体操」で運動能力アップ ★

ゆびのば体操は、足指を優しく伸ばす簡単なストレッチです。足指の筋力や柔軟性を高めることで、踏ん張る力、背筋力、ジャンプ力が向上し、全身のバランスを整える効果があります。転倒リスクの低減にもつながっています。



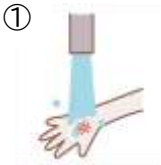

園でも行っています。
大人も効果あり！
親子で一緒にやってみよう！



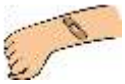
１日３分、お子さんと一緒に毎日続けてみましょう。お風呂上りや就寝前など毎日続けることが大切です。膝、股関節、腰、肩、首…全身の関節の動きも正常になるため痛みの改善につながります。

## ★ 血が出た時の応急手当 ★

### ～すり傷・切り傷～

①


②


③


①傷口を流水で洗い、清潔なガーゼなどで水気を拭き取ります。
②出血がある時は、清潔なガーゼなどで５分程押さえて止血します。
③絆創膏などで保護します。

### ～鼻血～

①


②



※


①出血の程度を確認します。
②座らせて、軽く下を向かせます。小鼻をつまみ、３分以上強く圧迫します。（この時、口を開けて呼吸させます）
※ティッシュペーパーを詰めるのはやめましょう。

## ★ 夜間・休日に子どもの症状に困ったら ★

夜間や休日、子どもの体調が悪くなった時に、どう対処したらよいか、病院へ行った方がよいのか、悩む場合があると思います。そんな時には「＃８０００」に電話をかけると、医師、看護師からアドバイスを受けられます。

※令和７年４月１日から大人は「＃７１１９」で２４時間電話相談に対応します。

