



けんこうしどう 健康指導

★令和4年5月18日（水）

看護師による『健康指導』を以上児対象に行いました。今回は、脳について教えてもらいました。



「みなさん、脳みそはどこにあるかわかりますか？」
「そうです！頭の中にあるんだよね。」
「では、クイズをしながら脳のはたらきについて勉強していきましょう。」



1 五感クイズ

★視覚・絵本、おもちゃを見せて
「これな〜に？」
「絵本！」「ボール！」



目で見て何だかわかるよね。



★触覚・中が見えない袋に
手を入れ触る。
「袋の中は、な〜んだ？」
「スプーン！」



★味覚・目隠しをして、口の中に食べ物を入れて「これな〜んだ？」



「パイン！」

口の中で食べ物を味わうことができるから答えがわかるんだね！

★臭覚・箱の中に、においのする果物をいれにおいをかぐ。「これはなんのにおい？」
「チョコレート！」



においがわかるのはのは、鼻があるからだね。

「手がスプーンを覚えているからだね。」

★聴覚・動物の鳴き声をきくと何の動物かわかるね。耳からおとが聞こえるから。

*「このクイズをあてることができたのは、脳がいろいろなことを覚えているから。そして、目・耳・口・鼻・手・足と脳は神経という道でつながっているから。」

*脳は赤ちゃんの時から、どんどん大きくなって、いろいろなことを覚えてきましたね！

2 脳 では、みんなの頭の中をみてみましょう。



脳の柔らかさ→ 木綿豆腐と同じくらい

脳のしわ→ 広げると新聞紙くらい

3 脳の模型

豆知識（'ㇿ）

大人の脳の重さ 1400グラムくらい
 5歳～6歳 1000～1260グラム
 赤ちゃん 3500～400グラム



脳の柔らかさは、木綿豆腐くらい

「みんなで触ってみよう！」



落とさないように、両手で持ち上げて



指で「チョン チョン」と触ってみると・・・「柔らかい～」 ♪(≧▽≦)ノ



「大人の脳みそは重いなあ～」



「しわしわがいっぱいあるね！」



「しわしわ 触ってみよう～」



「うわあああ 脳みそ すごいね！」

脳は柔らかいので、頭の骨で守られています。でも、高い所から落ちて頭をぶついたり、転んだりして頭を強く打ったりすると、頭の中で**脳がゆれて傷つく**ことがあります。ですから、自分の頭、お友達の頭は大事にしましょう。
たたいたり、キックしたら駄目だよね！



大事な脳は色々なことを覚えてくれますが、お休みすることも必要です！

保育園での**お昼寝**と**夜たくさん眠る**ことです。

起きている間に見たり聞いたりした、たくさん**覚えこんで**いるんだよ！

もう一つ、脳が成長している証拠があります。「おもちゃを借りたいけど、友達が遊んでいるから今は我慢しよう」

「お腹がすいたけど、ここは食べるところではないから我慢しよう」と、自分でしたいこと、やりたいことを我慢することが出来るようになります。

4 まとめ ★脳みそは柔らかいので、ケガをして傷つけないように！

自分の頭もお友達の頭も大事にしましょう。♪

★たくさん**覚えこんで**いきましょう。



十分な睡眠も大事なんですね

