



11月のほけんだより



10月の健康状況

流行性耳下腺炎（おたふく）…1名
咳…13名
熱…4名
嘔吐…1名



全園児健診のお知らせ
★11月26日（木）園医の石垣先生が園で行います。
当日はできるかぎりお休みがないようにご協力をお願いいたします。

衣服の素材について

これからの季節、風邪をひかないように…とつい厚着をさせてしまいがち。寒い日は、園内は床暖房でとても暖かくなります。裏起毛やフリース素材は、保温性が高く体を温めてくれますが、特に体温調節の未熟な乳児には、熱がこもって発熱の原因となってしまったり、冬でもあせもができてしまうことがあります。園内は、綿素材の長袖Tシャツや薄手のトレーナーの上下などが過ごしやすいでしょう。

10/21、ねこ・とら・らいおん組の幼児組さんを対象に視力検査を行いました。検査結果は目安としていただき、気になる場合は詳しく眼科で診察を受けましょう。結果はけんこうノートをご確認ください。

▼マイコプラズマ肺炎▼

最初はかぜと似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始め、1カ月くらいしつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間（14日～21日）が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。



SIDS（乳幼児突然死症候群）

SIDS（乳幼児突然死症候群）とは？

- ☆SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気で、窒息などの事故とは異なります。
- ☆平成27年度には96名の赤ちゃんがSIDSで亡くなっています。乳幼児期の死亡原因としては第3位となっています。
- ☆SIDSの予防方法としては確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

SIDS（乳幼児突然死症候群）を予防するには？



▼1歳になるまでは、寝かせる時は仰向けに寝かせましょう。

うつ伏せ、あおむけのどちらかでも発症はしますが、寝かせる時にうつ伏せに寝かせた時の方がSIDSの発症率が高いということが研究者の調査からわかっています。医学上の理由でうつ伏せ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見える仰向けに寝かせましょう。この取り組みは、睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

▼できるだけ母乳で育てましょう。

母乳育児が赤ちゃんにとっていろいろな点で良いことはよく知られています。母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いということが研究者の調査からわかっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。

▼タバコはやめる

タバコはSIDS発生の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はお腹の赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも明らかによくない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これは、身近な人の理解も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。

厚生労働省 SIDS 対策強化月間 普及啓発リーフレット参考



11月8日はいい歯の日

虫歯や歯茎の病気（歯周病）は、毎日の正しく丁寧な歯磨きで防ぐことができます。

たくさん噛んで食べると、こんなにいいことがあります

- おいしく食べられる
- 消化を助ける
- 食べ過ぎを防ぐ
- 脳を刺激する
- 表情をゆたかに

