

保健だより

2025 年 令和 7 年 11 月号 (第 497 号)
発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

11月は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」対策強化月間です

- ◇乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、何の予兆や既往歴もないまま、乳幼児が、睡眠中に死にいたる原因のわからない病気です。(窒息などの事故とは異なります。)
- ◇令和 5 年までの過去 5 年間に 349 名の乳幼児が SIDS で亡くなっています。



◆◆SIDS の予防のため、以下の3つのポイントを心掛けましょう◆◆

1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

あおむけに寝かせたほうが発症率が低いことが研究でわかっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、あおむけに寝かせましょう。

できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんは、人工乳と比べて SIDS の発症率が低いことが報告されています。※人工乳が SIDS を引き起こすわけではありません。また、医学上の理由等で母乳を与えられない場合もありますので、周囲の方はご理解をお願いします。

たばこをやめましょう

たばこは SIDS 発症の大きな危険因子です。妊婦自身の喫煙だけでなく、受動喫煙も生まれた後に SIDS の発生要因になります。こどもに関わる大人は喫煙について、改めて考えてみましょう。

参考：こども家庭庁ホームページ

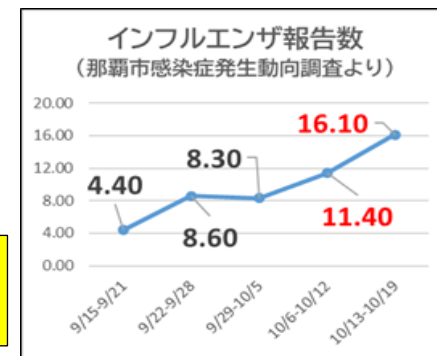
ようやく涼しくなってきた、体を思いっきり動かして遊ぶことが気持ちよい季節になりました。運動会の練習が続くこともあり、子どもでも疲れが出やすくなり、けがや体調不良が起きやすいです。登園する際に普段とちがう様子があれば、園の職員へ伝えるようにしましょう。



インフルエンザ注意報が発令されています。

- ☐ 外出先から帰って来た時、食事の前は手洗いをする。
- ☐ 食事で栄養をとる。
- ☐ 睡眠をとる。
- ☐ 予防接種を受ける。

感染予防をお願いします！



野菜を食べよう！！



今月は「さつまいも」です。

抗酸化作用のあるビタミン E が野菜の中でも多く含まれています。また、食物繊維は腸内環境を整え、カリウムは高血圧などの循環器疾患のリスクを減らします。

朝晩に少し肌寒い日が出てきて、スーパーなどで焼き芋の匂いがすると、ついつい食べたくなりますね。



乳幼児健診を受けましょう！

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の対象時期になると案内があります。親子健康手帳アプリ「なは DE 子育て」by 母子ももしくは、お電話にて予約をお願いします。

お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962

