



# 保健だより

平成 30 年 1 1 月号 (第 413 号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903

夏の暑さもおさまり秋らしくなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。手洗い、うがい、衣服の調整などをしてかぜを予防しましょう。

今月は「乳幼児突然死症候群 (SIDS)」の対策強化月間です。

SIDS は、12 月以降の冬季に発症する傾向が高いことから、厚生労働省は H11 年度から 11 月を対策強化月間としています。

## 乳幼児突然死症候群 (SIDS) とは



乳幼児突然死症候群 (SIDS) は、それまで健康だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死してしまう病気です。日本では、年間 150 人くらいの赤ちゃんが SIDS で亡くなっており、乳児の死亡原因の第 3 位となっています。

### うつぶせ寝は避けましょう

SIDS は、ほとんどの場合睡眠中に起こります。特にうつぶせ寝で寝かされていた赤ちゃんに SIDS の発症頻度が高いことが、疫学調査で明らかにされました。うつぶせ寝が SIDS を引き起こすものではありませんが、医学上の理由でうつぶせ寝をすす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るようにしましょう。また、赤ちゃんを一人にしないことや、寝かせ方に対する配慮をすることは、窒息や誤飲、けがなどの事故も未然に防ぐこととなります。

### たばこはやめましょう

たばこは、SIDS 発生の大きな危険因子です。両親が喫煙する場合、喫煙しない場合の約 4.7 倍 SIDS の発症率が高いと報告されています。妊娠中の喫煙は、おなか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もよくありません。

#### 受動喫煙による周囲への影響

たばこその煙には 4000 種類以上の化学物質が含まれ、そのうち 2000 種類は有害物質であり、60 種類の発がん性物質が含まれています。受動喫煙とは、周りの人の喫煙により生じた「副流煙 (たばこの先から出る煙)」「呼出煙 (喫煙者が吐き出した煙)」によって周囲に拡散される「環境たばこ煙 (有害物質を多量に含んだ気体)」に暴露され、それを吸入することを言います。二次喫煙、間接喫煙とも呼ばれます。さらに近年では、たばこの火が消された後も周囲 (服や持ち物、車の中など) に残留する「三次喫煙」の危険性も報告されています。家でたばこを吸わないからと言って安心してしていると周りに害を及ぼすこととなります。子どもたちのためにもっと意識して、たばこの影響を受けないきれいな環境を心がけましょう。

### 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 (粉ミルク) で育てられている赤ちゃんと比べて SIDS の発症率が低いと報告されています。人工乳が SIDS を引き起こすわけではありませんが、赤ちゃんがよろこんで飲み、体重が順調に増えているなら、できるだけ母乳を与えましょう。

※ただし、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。

**乳幼児健診の予定 (月) ※健診会場が那覇市保健所になりました。ご注意ください。 \*お問い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962**

◇乳児健診 【対象: 満 6 か月未満児、1 歳未満児】・・・11/4 (日)・18 (日) ◇1 歳 6 か月児健診【対象: 1 歳 8 か月頃の児】・・・11/8 (木)・15 (木)・21 (水)・29 (木)

◇3 歳児健診【対象: 3 歳 6 か月頃の児】・・・11/6 (火)・13 (火)・20 (火)・27 (火) (3 歳児健診は目と耳の事前検査を忘れずに! 健診当日の順番が後回しになりますよ。)

秋はスポーツの秋、読書の秋、芸術の秋……。そして、食欲の秋！秋は栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、体づくりをしましょう。

11月には運動会が行われます。こどもたちみんなが元気に参加するためにも、しっかり食べ、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないよう気を付けましょう。

### 秋は薄着の服装で

10月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたいくなります。

しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。

“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょ。



### 風疹

今年になって報告された風疹患者数は全国で1103名(10月16日発表)。昨年1年間(93名)の約12倍に上っているとのこと。

風疹は空気中の風疹ウイルスが鼻や口から入り、2~3週間の潜伏期間を経て、赤い発疹が顔から現れて全身へ広がります。耳の後ろや首の後ろのリンパ腺が腫れることもあります。「三日ばしか」とも呼ばれるように、3日程で熱も下がり発疹もきれいに消えます。

1歳になったら、早めの予防接種をお勧めします。

### 今月の予定

10月19日(金) 尿検査回収(前回未提出者)

10月23日(火) 内科健診(後期)

11月29日(木) 歯科検診

保育園ではすり傷・切り傷は水道水で洗い、消毒しています。打撲は氷水で冷やしながら患部の観察・園児の観察をしています。

その他に、こどもが落ち着くための魔法のことは「痛かったね〜」「痛い、痛いのとんでいけ〜」など声掛けをしています。

おうちではどんな声掛けをしていますか？

### 今日は何の日!?

#### 11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子どもが増えてきたと思います。自分でみがける子どもも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。

歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。

歯みがきができたならカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。



#### 11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。

