



保健だより

2019年 令和元年 11月号 (第425号)
発行 那覇市こども教育保育課 ☎ 098-861-2113

戸外で遊ぼう!・・・近年、体を動かす遊びが減り、かたよった食生活で子どもの生活習慣病まで心配されるようになってきています。近所に出かけるのにもつい、自動車を利用してしまい、歩く機会が減っています。年齢や発達に合わせて、親子で触れ合い遊びを楽しんだり、戸外遊び等をする事で転んでも大きなけがや事故にならない、体づくりにつなげていきましょう。

体を動かすことのよい点

- ・体の成長を助けます
- ・筋肉や骨が丈夫になります
- ・肺や心臓の働きが高まります
- ・生活リズムが整います
(よく食べ
よく眠れます)



運動・・・どんなふうにつづける?

◎まず歩くこと!

歩くことによって様々な刺激を受け、筋肉が強くなっていきます。できるだけ歩いて登降園しましょう。休日には、でこぼこ道や坂道などを歩き、変化に富んだ自然の中でお子さんと一緒に季節の変化を感じるの、いかがでしょうか。

乳児の運動遊び

- ★傾斜をつけた台などをハイハイで超える
- ★大人の膝の上を通ったり下をくぐったりする
- ★向かい合ってボールを投げたり、キャッチしたりする

幼児の運動

とぶという動作は、バランス感覚を養う同時に柔軟で調和のとれた体づくりに役立ちます。

- ★片足とび
- ★うまとび
- ★両足とび
- ★なわとび

体を思いっきり動かして遊ぶことが気持ちよい季節です。親子で走ったり、飛び跳ねたり、たくさん戸外遊びをして、丈夫な体をつくっていきましょう。

今月のテーマは、**体づくりと乳幼児突然死症候群(SIDS)について**です。

11月は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」対策強化月間です

SIDS(乳幼児突然死症候群)は、それまで元気だった子どもが、寝ている間に突然命を落とす病気です。原因ははっきりしていませんが、生後2ヵ月から6ヵ月までの子どもに多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。睡眠中はこまめに子どもの様子を確認し、子どもの命を守りましょう。

SIDSから赤ちゃんを守るためのポイント



チェック! 必ずあおむけに寝かせる

チェック! 暑せすぎ温めすぎに注意

チェック! 敷き布団は硬め

チェック! 掛け布団は軽い物

チェック! 顔の周りにぬいぐるみやタオルなどを置かない

チェック! 布団が顔や口にかからないようにする

- うつぶせ寝はさけましょう
- たばこはやめましょう
- できるだけ母乳で育てましょう
(人工乳がSIDSを引き起こすわけではありません。また、医学上の理由で母乳を与えられない場合もあるので周囲の方はご理解をお願いします。)

引用：学研教育出版「健康おたより文例集」

乳幼児健診の予定(11月)

※健診会場は、那覇市保健所です。

※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】・・・10(日)・17(日)・24(日)
◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・5(火)・12(火)・19(火)・26(火)

◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・7(木)・14(木)・21(木)・28(木)
(3歳児健診は目と耳の事前検査を忘れずに！)

お願い～はしか0に向けて～ MRワクチン接種状況を各園で調査、把握するようにしています。接種を済ませましたら園にご連絡をよろしくお願いいたします。
※ MRワクチン予防接種とインフルエンザワクチンの同時接種は、可能です。