



ほけんだより

秋号

令和7年9月

とうばんの森こども園



2学期が始まり、暦の上では秋ですがまだまだ残暑が続いています。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

SIDSは、何の予兆も既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因の分からない病気です。特に寝返りができない0歳児が要注意です。

日本でのSIDSの発生数は減少傾向にあるものの、令和5年は48名の乳幼児がSIDSで亡くなっており、乳児期の死亡原因としては第5位となっています。

当園では、午睡時に0歳児は5分、1歳児は10分、2歳児は15分おきに呼吸の確認、顔の向き等を確認し、記録しています。

お家でも、できるだけ仰向けに寝かせ、よく眠っているからと言って長時間乳幼児を一人にしないようにしましょう。

乳幼児突然死症候群



SIDSの
発症率を低くする
3つのポイント



1 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



2 できるだけ母乳で育てましょう



3 たばこをやめましょう

窒息事故防止のために

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、乳幼児突然死症候群（SIDS）のほか、窒息などによる事故があります。

- ☐ ベビーベッドに寝かせ、柵は常に上げておきましょう
- ☐ 敷布団・マットレス・枕は固めのものを、掛け布団は軽いものを使いましょう
- ☐ 口や鼻を覆ったり、首に巻き付くものは置かないようにしましょう

爪はきれいかな？

子どもの爪は、大人よりも成長が早く、柔らかくて割れやすい特徴があります。放っておくと、爪の間に汚れや雑菌が繁殖したり、皮膚をひっかいてケガをします。また、お友達をケガさせてしまうリスクが高くなります。



理想的な爪の形
スクエアオフカット

日々忙しいと、なかなか爪切りするタイミングがなかったり、爪切りを嫌がるお子さまも多いと思いますが、おうちでは、週に1～2回、爪の確認をしてくださるようお願いいたします。

秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つい子どもに厚着をさせたくなります。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う。

また、運動会の練習が始まります。汗をたくさんかきますので、お茶は多めに準備ください。

