

# ほけんだより 5月

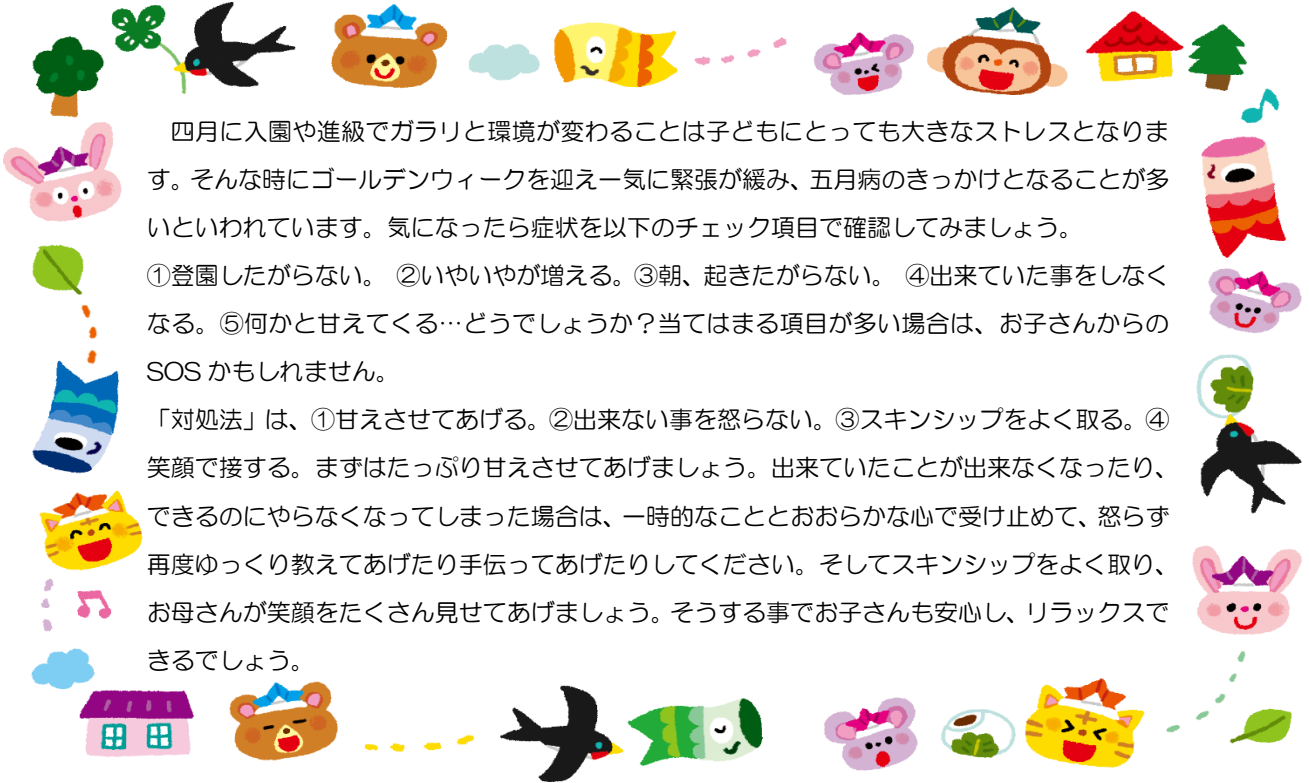
2024年5月1日

ニチイキッズ

飯山保育園

ぽかぽかと暖かい日が続き、園庭からは子どもたちの元気な笑い声が響いてきます。

運動をするにはとてもよい時期です。積極的に戸外で遊び、健康的な体づくりを行いましょう！



四月に入園や進級でガラリと環境が変わることは子どもにとっても大きなストレスとなります。そんな時にゴールデンウィークを迎え一気に緊張が緩み、五月病のきっかけとなることが多いといわれています。気になったら症状を以下のチェック項目で確認してみましょう。

①登園したげらない。②いやいやが増える。③朝、起きたげらない。④出来ていた事をしなくなる。⑤何かと甘えてくる…どうでしょうか？当てはまる項目が多い場合は、お子さんからのSOSかもしれません。

「対処法」は、①甘えさせてあげる。②出来ない事を怒らない。③スキンシップをよく取る。④笑顔で接する。まずはたっぷり甘えさせてあげましょう。出来ていたことが出来なくなったり、できるのにやらなくなってしまった場合は、一時的なこととおおらかな心で受け止めて、怒らず再度ゆっくり教えてあげたり手伝ってあげたりしてください。そしてスキンシップをよく取り、お母さんが笑顔をたくさん見せてあげましょう。そうする事でお子さんも安心し、リラックスできるでしょう。

## 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。また、爪が長いとどこかに引っかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは週末などに定期的に切ってくださいようお願いいたします。



～園内検診のお知らせ～

歯科：6月13日(木)

内科：5月28日(火)

※医師が来園し子どもたちを診察します。

## 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で亡くなっており、乳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で、**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、寝かせるときはあおむけに寝かせましょう。

うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、寝かせる時にうつぶせに寝かせたときの方が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ぶ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あおむけに寝かせましょう。この取組は、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。

▼たばこはやめる

たばこはSIDS発生の大きな危険因子です。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、呼吸中枢にも明らかに及ぼす影響を及ぼします。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。