

ほけんだより 5月

令和6年5月1日
託児所ハイジ

晴れ渡った空に新緑の美しさ、すがすがしさをを感じる季節となりました。
運動するにはとてもよい時期です。戸外でたくさん体を動かし、健康的な体づくりを行いましょう。

朝ごはんて元気いっぱい

朝ごはんは、1日の活動のエネルギー源です。きちんと取らないと体に様々な弊害を生じます。元気に活動する事ができるよう、しっかり朝ごはんを食べましょう。

◎朝ごはんを食べると、摂取した栄養素が代謝され熱を発生するので、体が温まります。体温の上昇と共に脳の温度も上昇し活性化して「やる気」を起こさせます。

<朝ごはんを食べないと>

ボーっとしてしまう。落ち着きがなくてけがをしやすい。空腹でイライラする。病気になりやすくなる。

☆朝ごはんに必要な栄養素☆

○でんぷん質（ごはん・パン・うどん） ○たんぱく質（卵・肉・魚・納豆・チーズ）

○ビタミン・ミネラル類（野菜・果物・海藻）

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。



▼たばこはやめましょう。

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よくない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろん、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。日ごろから身近な人たちにも理解と協力を求めましょう。

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。**

○日本でのSIDSの発生数は減少傾向にあるものの、乳児期の死亡原因としては依然第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の発生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。この取組みは、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面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の発生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。