

ほけんだより 5月

2026年5月1日
ニチキッズ飯山保育園

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！

GWの過ごし方

GWが始まりました！普段忙しいママやパパとゆっくり
過ごしたり、旅行やイベントに出かけたりと、
楽しいことが目白押しのGWなのではないでしょうか？

例年長期休暇後の子どもたちの様子をみていると、生活リズムが乱れたり、疲れから体調を崩すお子さんが多くみられます。GW中もできるだけ日常に近い生活リズムで過ごせるよう気を付けてあげてください。

- お出かけはお子さんの体調を見ながら、休息を多めにとりましょう！
- お出かけのスケジュールは余裕をもって！
- 旅行などに行かれる際は、1～2日はしっかりと休みをとってから登園しましょう！



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。手洗いで落とすきれいな汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。



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よく影響を及ぼします。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。

(厚生労働省 SIDS対策強化月間 普及啓発リーフレット参考)