



2025 年 5 月号
ニチキッズまつなわ西
保育園

ぽかぽかと暖かい日が続き、公園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 中で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つけてあげてくださいね。

- 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
(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。おうちでは週末などに定期的に切
ってくださる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？

OSIDS 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。**
○日本での発症頻度はおよそ出生 6,000～7,000 人に 1 人と推
定され、生後 2 か月から 6 か月に多いとされています。
OSIDS の予防方法は確立していませんが、以下の 3 つのポイン
トを守ることにより、**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
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。

▼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
かによくない影響を及ぼします。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)

～歯科健診のお知らせ～

日程が決まりましたら
掲示板にてお知らせします。

