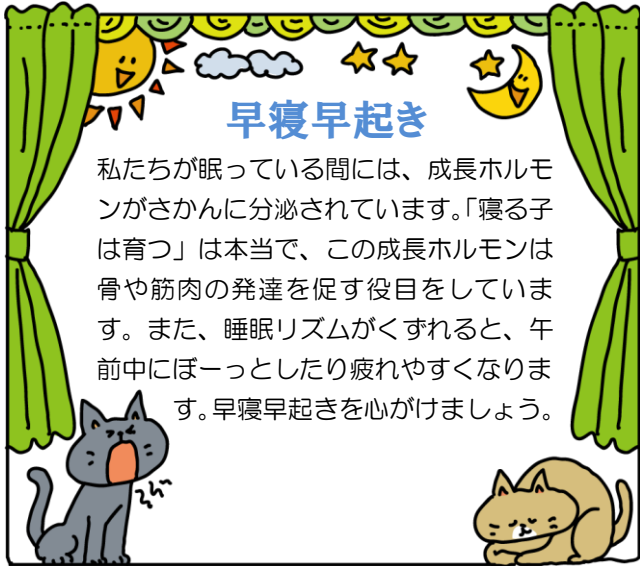


新緑が美しく、日の光が暖かく感じられ、外あそびが楽しめる季節になりました。ゴールデンウィークを過ごした後は、心身共に不安定になることもあります。ご家庭と連携をとりながらお子様の様子に気を配っていききたいと思います。



早寝早起き

私たちが眠っている間には、成長ホルモンがさかんに分泌されています。「寝る子は育つ」は本当で、この成長ホルモンは骨や筋肉の発達を促す役目をしています。また、睡眠リズムがくずれると、午前中にぼーっとしたり疲れやすくなります。早寝早起きを心がけましょう。

外出時は帽子をかぶろう

日差しが強い日が増えてきました。園庭で遊んだりお散歩に行くときは必ず帽子をかぶります。登園時やお休みの日の外遊びも、帽子をかぶる習慣をつけてあげてください。帽子は日差しだけでなく、けがからも頭を守ってくれます。



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ひ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。



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ろろんのこと、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。