



日中はまだまだ暑い日が続きますが、気付けば朝夕の暑さがほんの少し和らいできたように感じます。夏の遊びを楽しんだ子ども達、少しずつ疲れも出はじめる頃、体調を崩さないように睡眠や休息を十分とりましょう。



新年度がスタートし半年目に突入!!
 体力もつき動きも活発になり怪我が多くなる時期です。
 好奇心旺盛な子ども達、高い所(段差)からジャンプしたり、よじ登ったり、ぶら下がってみたり等、色んな事にチャレンジしようとする姿が多く見られるようになってきました。遊びを見守り保育をしています、とっさの行動をすることがあり、転んでしまうという場面も…。
 ご家庭でも公園で遊ぶことも多くあると思います。大きな怪我を起こさないためにも近くで見守り安全面に気をつけていきましょう。

子どもの事故を防ぐヒントは『ヒヤッと』にあり!

子後もがケガをしそうで「ヒヤとした」時こそ、チャンスです。なぜヒヤとしたのか見直すと、次の事故を防ぐことができます。

①ダメ!危ない!は
そこが危険のサイン



叱って制止するより
安全な環境整備を

②一度あれば二度、二度
あることは三度ある



理由や原因を考え、
対策をとる

③大人も一緒に
やってみる



子どもの目の高さで
チェックしてみる

近年、子どもに関する悲しい出来事を、
ニュース・新聞でよく目にするようになっていきます



乳幼児突然死症候群(SIDS)

- SIDS は、何の予兆も既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因の分からない病気です。
- 令和5年度には48名の乳幼児が SIDS で亡くなり、乳児期の死亡原因の第5位です。

SIDS の予防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。



1 歳になるまでは、寝かせる時は仰向けに寝かせましょう

SIDS は、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時の方が SIDS の発症率が高いという事が研究者の調査から分かっています。この取り組みは、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分かっています。出来るだけ母乳育児にトライしましょう。



タバコをやめましょう

タバコは SIDS 発症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。

☆保育所では、午睡時に5分、10分おきに SIDS チェック表のチェックを行っています。

- チェック項目
- ①胸やお腹を見て呼吸があるか
 - ②寝具が顔にかかっていないか
 - ③体が冷たくなっていないか

☆うつぶせ寝の場合、突然死症候群を防ぐため、仰向けか横向けに直しています。
 ※よく眠っているからと言って長時間乳幼児を一人にしないようにしましょう。



朝ごはんをしっかり食べよう!!

1 日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べる事で上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。

朝ごはんは大切です!

