



すくすく通信

2022年 3月号
子育て世代包括支援センター
子育て支援室



春の訪れを感じる季節になりますね。来月から新年度、入園や入学などの環境の大きな変化により体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝、早起きを心がけましょう！

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時ごろには起きるようにしてみましょう。なかなか寝付けない時は、寝る前に絵本を読むことや、体をマッサージするなどスキンシップを沢山とること、スムーズに入眠できる流れを作ってあげるとよいでしょう。



朝ごはんを食べましょう！

朝食を食べることで体が目覚め、その日の身体のリズムが始まります。バランスの良い食事を、よく噛んでしっかり食べましょう。



朝、排便の習慣をつけましょう！

朝ごはんを食べることで腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。十分なトイレタイムが取れるよう、家族全員で生活を見直しましょう。

予防接種を済ませましょう！

受けられる予防接種や健診は済ませましょう。

SIDS（乳幼児突然死症候群）とは？

新しい生活になり、お休みの日はお昼寝タイムが増えることがあるかもしれません。そんな時に注意したいのが SIDS。夜の就寝よりも、お昼寝に多いと言われていています。「乳幼児突然死症候群」という名前の通り、何の予兆や窒息などもなく、眠っている間に突然死亡してしまう病気です。

原因はまだ分かっていませんが、「うつぶせ寝」「家族の喫煙」「人工栄養」の3つの危険因子があることが分かっています。

SIDSを防止する育児の習慣

- あお向けに寝かせましょう。（うつ伏せで寝ついたら、戻しましょう。）
- たばこをやめましょう。
- できれば母乳で育てましょう。

（ミルクでもスキンシップしながら与えれば、問題はありません。）

原因が特定できていないので、完全に予防することはできませんが、入園時などの環境の変化がある時には特に注意が必要と言われています。1歳ぐらまでは、注意しましょう。

※小牧市の公立私立保育園、小規模保育園の0・1・2歳児クラスは、昼寝時に5～10分おきにSIDS予防チェックを行い、お子さんの健康面に留意しています。

