

平成30年10月31日 【子育て通信】第246号

赤や黄に色づいた木々の葉がひらひらと風に舞い落ちて、秋の深まりを感じる季節となりました。 朝夕の冷たい空気に「寒い」と感じるようになってきたので、風邪をひかないよう 手洗い・うがいを習慣づけ、 健康管理に気をましょう。今月は、みかん狩り・七五三・親子クッキングなど、いろんな行事を予定しています。 親子でふれあいながら、参加してくださいね。



















つるた はくと 2さい きよはら とうま







あんあん

わた

保健コーナ

11月は乳幼児突然死症候群(SIDS)対策強化月間です

●乳幼児突然死症候群(SIDS)についてご存知ですか? SIDSは窒息などの事故とは違い、健康状態や既往歴からの予兆がないまま、そ れまで元気であった乳幼児が、主に睡眠中に突然死亡する疾患です。平成28年度 には109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) 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、仰向けのどちらでも発症しますが、寝かせる時にうつぶせに 寝かせた方が発症率が高いことが研究調査から分かっています。できるだけ、赤 ちゃんの顔が見える仰向けに寝かせてください。

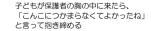
②できるだけ母乳で育てましょう

母乳育児が色々な点で良いことは知られています。母乳で育てられている赤 ちゃんの方がSIDSの発症率が低いことが研究調査によって分かっています。

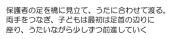
③たばこをやめましょう

たばこは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、呼吸機能にも明らかによくない影響を与えます。 妊婦自身の喫煙はもちろん、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。

国東保健センターより TeLO978-73-2450



よかたね



うたい終わったところで保護者の胸の前に来られるように、子どもの動きに 合わせてうたう速さを調節したり、もう一度、繰り返したりしましょう。

わらべうたあそび

【どんどんばし】

11月行事予定



 $(月 \sim \div 9:00 \sim 14:00)$

	В	月	火	水	木	金	土
					1 nico* サークル 予約済	2 みかん狩り	M
	4	5	6	7	8	9	10
		自由あそび	園庭開放	体を動かして あそぼう 11:30	サークル 開放	ヨチヨチ タイム	
	11	12	13	14	15	16	17
		七五三袋 作り 11:00	自由あそび	自由あそび七五三	園庭開放	3チ3チタイム (健康講座) 11:30	
	18	19	20	21	22	23	24
		読み聞かせ 11:30	自由あそび	親子クッキング (保健センター) 1O:OO	サークル 開放	勤労感謝の日	
	25	26	27	28	29	30	
		お絵描き 11:30	お誕生会 11:30	園庭開放	出前保育 (アスト2階) 10:00	自由あそび	







お知らせとお願い

- *2日(金)は富来の吉田さんのご厚意で、みかん狩りの体験をさせて もらえるようになりました。ビニール袋とはさみを持参してください。 園の駐車場に集合して、10時に出発します。(時間厳守)
- *15日(木)は、七五三です。 センターでは、14日(水)に子どもの健やかな成長を願って、園の 神様にお参りします。 🦦
- *16日(金)のヨチヨチタイムは健康講座です。 保健師さんによるお話し・相談会となっています。 どんな事でも、気軽にご相談ください。 (例)子どもの感染症や予防接種の事など
- *21日(水)は、親子クッキングです。国東町保健センターに10時までに 来て下さい。参加される方は、エプロン・三角巾を持参してください。 準備の関係で、参加確認をします。詳しくは掲示板でお知らせします。
- *29日(木)の出前保育は、アストくにさき(2階和室 小)で10時~12時 までの予定です。図書館にも行きます。



国東市地域子育て支援センター ☎0978-72-0413



