



保健だより

2020年 令和2年 11月号(第437号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

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)とは、何の予兆や既往歴もないまま、乳幼児が、睡眠中に死にいたる原因のわからない病気です。(窒息などの事故とは異なります。)

○平成30年には、60名の乳幼児がSIDSで亡くなり、乳児期の死亡原因の第4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歳になるまでは、寝かせる時はあおむ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ことが分かっています。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、顔が見えるあおむけに寝かせましょう。これは、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

母乳で育てられている赤ちゃんは、人口乳で育てられている赤ちゃんと比べてSIDSの発症率が低いと報告されています。※人口乳がSIDSを引き起こすわけではありません。また、医学上の理由等で母乳を与えられない場合もありますので、周囲の方はご理解をお願いします。

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。

参考：厚生労働省ホームページ

インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るよう心がけ、感染症を予防しましょう！また、かかりつけ医と相談し、できるだけ、インフルエンザの予防接種を受けるようにしましょう。



食品による子どもの窒息事故を予防しましょう！

消費者庁の調べによると、平成22年～26年までの5年間で、14歳以下の子どもの窒息死事故623件のうち、食品による窒息死事故は約17%(103件)を占めており、食品が、子どもの窒息死事故を引き起こす大きな原因の一つであることが分かっています。

どんな食べ物でも、誤嚥・窒息の可能性あります！

特に窒息事故などにつながりやすい食材

弾力があるもの	こんにゃく、きのこ、練り製品	等
なめらかなもの	熟れた柿やメロン、豆類	等
球形のもの	プチトマト、乾いた豆類	等
粘着性が強いもの	餅、白玉団子、ごはん	等
固いもの	かたまり肉、えび、いか	等
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつま芋	等
口の中でばらばらになりやすいもの	ブロッコリー、ひき肉	等



参考：Safe Kids Japan (ミニトマト、ぶどう)

窒息予防シール

※「4才」は目安です。お子さんの発達状況や噛む力に応じて判断しましょう！



○食品を小さく切り、食べやすい大きさにして与えましょう！

○一口の量は子どもの口に合った無理なく食べられる量にしましょう。

○誤って気管支に入りやすい硬い豆・ナッツ類は、3歳頃までは食べさせないようにしましょう。

乳幼児健診について(11月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の日程については、那覇市保健所ホームページをご参照下さい。 お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962