

SIDSのおはなし

新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきた頃かと思いますが、それと同時に疲れもやすくなる時期となります。夜はしっかり睡眠をとるようにして、体調の変化を注意深くみていきましょう。

乳幼児突然死症候(SIDS)とは、それまで健康だった乳幼児に起こる原因不明の突然死のことをいい、睡眠中に発生します。SIDSは予兆なく突然起こり、詳しく調べても原因が見つからないものを指します。生後2~6か月に多いといわれていますが、まれに1歳以上で発症することがあります。

原因は不明ですが、様々なリスク因子が重なると発症するのではないかと考えられています。

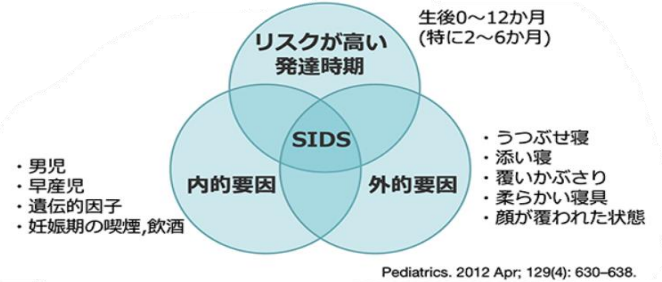
朝ごはんで**元気**のスイッチを押そう！

体のスイッチ
肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりとしましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

豆頭のスイッチ
脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食(ごはんやパン、めん類など)をしっかりとって。

おなかのスイッチ
朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。

育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大事です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。
朝ごはんをしっかり食べて、元気のスイッチをONにしましょう！



SIDSを予防するために・・・仰向け寝にしましょう！！

実は、うつぶせ寝の好きな赤ちゃんは多いのです。それは手足などがピクッとするモロ一反射などお起こりにくく、呼吸も安定するため、落ち着いて眠れるから。仰向けに寝かせると泣いてしまう場合は、うつぶせ寝で寝付くまでそばにいて、眠ったら仰向けに戻しましょう。ふわふわのやわらかい敷ふとんは避け、適度に硬い敷ふとんに寝かせると安心です。

睡眠時間

社会全体が夜更かし型になっている日本の子どもは、世界から見て睡眠不足だといわれています。忙しい毎日ですが、睡眠時間の確保に工夫をお願いします。

子どもの就寝時間の国際比較

国	22時以降	19時~22時	19時以前	n=サンプル数
フランス	16%	78%	6%	n=493
ドイツ	16%	48%	36%	n=500
イギリス	25%	42%	33%	n=490
スウェーデン	27%	47%	26%	n=500
日本	46.8%	51.9%	1.3%	n=521

*P&G Pampers.comによる調査より (2004年 対象0~36か月の子ども)
**バンパース赤ちゃん研究所調べ (2004年 対象0~48か月の子ども)

睡眠の量も質も大事です！

夕食はできれば朝や休日に準備。時には手抜きでも。なるべく午後8時、遅くとも9時には就寝しましょう。

強い光は睡眠と覚醒のリズムを乱します。就寝前の時間帯は、テレビやスマホの光を浴びないで。

就学が近づいたら、学校のリズムに合わせていきましょう。

受診されたら・・・
病院の先生から言われたこと、お薬のことを教えてください！

ご家庭と園で連携をとって子どもたちの健康管理をしていけるように、受診の際は症状や診断・処方されたお薬についてなるべく詳しく正確に、園にお伝えください。

「眠そうなのは、薬を飲んでいるからかな」「咳が続いているけど、薬を飲んでいるなら様子を見よう」など、こどもたちの健康状態の判断材料になります。

薬局でもらう「薬剤情報提供書」には副作用なども記載されています。薬の処方があった際には翌日お持ちください。確認したのちお返しいたします。