



体を思いっきり動かして遊ぶことが気持ちよい季節です。それと同時に、インフルエンザ以外にノロウイルスなど冬に多い感染症が流行る季節でもあります。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。



11月は「乳幼児突然死症候群 (SIDS)」対策強化月間です



食品によるこどもの窒息事故を予防しましょう！

厚生労働省の人口動態調査を基に消費者庁で分析した結果において、平成26年～令和元年までの6年間で、食品を誤嚥して窒息したことにより、14歳以下のこどもが80名死亡しており、そのうち5歳以下が73名で9割を占めていました。

- 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。)
- 令和3年には、81名の乳幼児が SIDS で亡くなり、乳児期の死亡原因の第3位となっています。

どんな食べ物でも、誤嚥・窒息の可能性があります！

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

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、人工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。※人工乳が 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：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！
○一口の量はこ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

参考：厚生労働省ホームページ