

## 11月は「乳幼児突然死症候群対策強化月間」です

乳幼児突然死症候群とは、それまで元気だった赤ちゃんが、睡眠中に突然死する病気で、原因はまだわかっていません。生後2カ月から6カ月の間に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。特に、12月以降の冬期に発症する傾向が高いため、これからの季節は注意が必要です。

### 乳幼児突然死症候群から赤ちゃんを守るための3つのポイント



#### うつぶせ寝は避ける

赤ちゃんの顔が見えるようにあお向けに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんをひとりにしないで、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぎましょう。

#### できるだけ母乳で育てる

母乳で育てている乳児は、人工乳の乳児と比べて、乳幼児突然死症候群の発症率が低いといわれています。人工乳が病気を引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てましょう。

#### たばこはやめる

親が喫煙する場合、乳幼児突然死症候群の発症率が高くなるというデータがあります。そのほかにも、たばこは子どもの心身の発達によくありません。禁煙に取り組んだり、妊産婦や子どものそばでの喫煙は避けましょう。

### 子どもの健康3原則！ 「よく食べ、よく遊び、よく眠る」

子どもが健康的な生活を送ることは、からだところの発育・発達に大きく影響し、子どもの頃に身につけた生活習慣は、大人になってからの生活習慣の大切な土台となっていきます。



- ◆おいしく楽しく一日3食、バランスのよい食事をとりましょう。
- ◆体を使って十分に遊びましょう。
- ◆早寝早起き、家族みんなで生活リズムを整えましょう。

子どもにとって最も身近で、生活のお手本となるのが、ご家族の皆さんです。ご家族みんなで、生活習慣を見直し、今日できることから始めてみましょう。

## インフルエンザにご注意ください！！

インフルエンザは毎年冬に流行します。風邪とは違い、高熱とともに関節痛、筋肉痛などの症状があらわれることが特徴です。感染力が強いため、予防することがとても大切です。

<予防法>①こまめな手洗い、うがい ②マスク着用 ③適度な湿度（50%） ④予防接種

ーインフルエンザ予防接種費用の一部助成を平成27年1月31日まで行いますー

- 6か月から中学3年生までのお子さん 1回につき1,500円
- 65歳以上の方 1,000円

※医療機関に直接予約し、接種してください。

■問い合わせ 健康福祉課健康推進係 ☎86-0210