

睡眠中の赤ちゃんの突然死を防ぐ

11月は乳幼児突然死症候群(SIDS)対策強化月間

くわしくは 保育課 ☎0288(2)5186

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、何の予兆も既往歴もないまま乳幼児が死に至る、原因のわからない病気で、12月以降の冬季に発症しやすい傾向があります。

SIDSの予防方法は確立していませんが、次の3つのポイントを守ることで、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、寝かせるときはあおむけに寝かせましょう

SIDSは、うつぶせに寝かせたときの方が発症率が高いということがわかっています。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、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。

この取り組みは、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

母乳育児が赤ちゃんにとっていろいろな点で良いことは、よく知られています。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者の調査からわかっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。

❗ 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、呼吸中枢にも明らかに良くない影響を及ぼします。

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もやめましょう。身近な喫煙者の理解も大切ですので、日頃から協力を求めましょう。

～窒息事故を防止するために～



- ベビーベッドに寝かせ、柵は常に上げておきましょう
 - 敷布団・マットレス・枕は固めのもの、掛け布団は軽いものを使いましょう
 - 口や鼻を覆ったり、首に巻き付くものは置かないようにしましょう
- ※詳しくは厚生労働省ホームページを確認してください。



日光市少年指導センターの活動

子どもたちが健やかに成長するために

くわしくは 生涯学習課 ☎0288(2)5182

青少年の健全育成とは、子どもたちが安全安心な生活を送り、健やかに成長できるよう、大人からあいさつや声かけを積極的に進めていくことを通じて、豊かな人間性を育てる活動です。市は、日光市少年指導センターを中心に、青少年の健全育成を行っています。

①街頭指導

「子どもたちを見守り、愛の声かけ」をコンセプトとしています。市少年指導委員86名が班単位で、子どもたちが集まりやすい場所や行事などの巡回指導を行い、状況に応じた対応をしています。

また、センター職員が週1回程度小中学校の登下校指導をしています。



商業施設内巡回指導

②環境浄化活動

子どもたちに好ましくない出版物やDVD、ポスター、写真などが県の条例に沿って適切に販売などされているかを調査し、指導します。

③少年相談

ネットトラブルやひきこもりなど青少年のさまざまな悩みごとについて、本人や保護者、関係者の相談に応じて、必要があれば関係支援機関や団体を紹介します。

④広報活動

広報紙「ひかり」を年2回発行し、小中学校を通じて児童・生徒の家庭に配布しています(生涯学習課窓口でも配布)。センターの活動報告や世情に応じた記事を取り上げて、問題解決のヒントやアドバイスなどの情報提供ができるように努めています。

相談員の声



かみやま 神山相談員

子どもの健やかな成長には、周囲の大人が積極的に関わるのが大切です。先日は、小学校で児童の下校に同行しました。一緒に歩きながら、危険箇所や学校生活などの話もしました。

子どもと一緒になにかをすることで、大人は子どもをより理解できますし、子どもは安心感を感じられると思います。それが、子どもの豊かな発達につながるのです。

塩分を控えて、健康になろう!!

くわしくは 健康課 ☎0288-21-2756

塩分の取りすぎが健康によくないことは、広く知られていることですが、それでは、なぜ健康によくないのでしょうか。その理由などを正しく理解し、日々の生活で塩分を控えることを意識してみましょう。

塩分を取りすぎると…血液が水増しされます

体は、血液の中の塩分濃度を一定に保とうとする働きがあります。塩分を取りすぎてしまうと、のどが渇き、水分を多く取ってしまうため、血液が水増しされた状態になります。

血管や腎臓に負担がかかります

血液が水増しされると、その分、心臓は血液を強く送り出さなくてはならなくなります。血圧が上がる(高血圧)ことで血管に負担がかかり、血管が痛んでしまいます。

また、水分排泄(はいせつ)・老廃物のろ過を行っている腎臓にも負担がかかってしまいます。

血管が傷むと、病気につながります

血管壁が傷み、慢性的に軽い炎症症状が続くと、血管は厚みを増していきます。しなやかさが失われ、血管内部が狭くなっていきます。これが動脈硬化です。

脳や心臓が働くためには、多量の血液が必要です。動脈の血流がさえざられると、こうした体の重要組織に酸素や栄養が届かなくなります。その結果、脳卒中、心疾患、腎臓疾患を発症しやすくなります。

日常生活で気を付けよう!! 上手に減塩

調味料を使うとき

ポイント①

調味料は「減塩のもの」に代える

醤油の場合…

大さじ1＝塩分量2.4g

▽「減塩醤油」を使うと…

大さじ1＝塩分量1.4g

みその場合…

大さじ1＝塩分量1.9g

▽「減塩みそ」を使うと…

大さじ1＝塩分量1.5g

顆粒(かりゅう)だしの場合…

小さじ1＝塩分量1.1g

▽「減塩顆粒だし」を使うと…

小さじ1＝塩分量0.4g

ポイント②

酢やレモン汁、すだちなどを利用する

ポイント③

香辛料(カレー粉やわさび、しょうが、唐辛子など)を利用する



汁物を食べるとき

ポイント①

汁は少なめに、野菜や海藻などの具をたくさん入れる

ポイント②

だしを使う

ポイント③

汁物を1日3食の人は2食に、2食の人は1食に



外食のとき

ポイント①

塩分の多いメニューを確認する(カレー、ラーメン、焼きそばなど)



ポイント②

麺類の汁は飲まないようにする。麺のスープを残せば塩分を3分の2カットできる

ポイント③

麺と味付きご飯のセットは要注意(ラーメン+チャーハンなど)