11月 保健だより

2026年　令和８年11月号（第509号）

発行　那覇市こども教育保育課　☎098−861−2113

ようやく涼しく、秋らしい日が増えてきて、落ち葉や木の実などの自然と触れ合ったり、運動会の練習などで体を使った遊びに取り組むことが、気持ちよい季節になりました。季節の変わり目は、体調不良を起こしやすいです。ご家庭で普段とちがう様子があれば、登園の際に職員へ伝え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



◇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、睡眠中に突然、死にいたる原因のわからない病気です。窒息事故などとは異なります。

◇令和７年は59人の乳幼児がSIDSで亡くなっており、1歳未満の赤ちゃんの死亡原因としては第４位となっています。

◇日本でのSIDSの発生数は減少傾向にありますが、令和７年までの過去５年間に296名の乳幼児がSIDSで亡くなっています。



♦♦SIDSの予防のため、ポイント♦♦

（1）1歳になるまでは、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起きていますが、あおむけに寝かせた時の方が発症率が低いことが研究で分かっています。

（2）無理のない範囲で母乳育児を

母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いということが研究で分かっています。様々な事情から、全ての人が母乳育児ができるわけではありません。無理のない範囲で母乳育児に取り組みましょう。

（3）たばこをやめましょう

赤ちゃんのそばにいる人がたばこを吸うことは、SIDSの発症率を高くすることがわかっています。また、妊婦自身の喫煙、周りの人が吸ったたばこの副流煙を妊婦が吸う「受動喫煙」も生まれた後にSIDSの発生要因になります。

（4）あたためすぎには注意しましょう

赤ちゃんの過度な保温によって、SIDSの発症率が上がります。赤ちゃんの胸元を触ってみて、汗ばんでいる場合には、着るものや室温で調整しましょう。

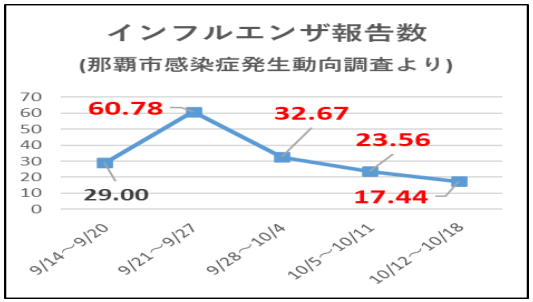
※出典：こども家庭庁ホームページ

インフルエンザ警報が発令されています。

□外出先から帰って来た時、食事の前には手洗いをする。

□食事で栄養をとる。　□睡眠をとる。

□予防接種を受ける。



乳幼児健診を受けましょう！

乳児健診・１歳６か月健診・２歳児歯科健診・３歳児健診の対象時期になると案内があります。親子健康手帳アプリ「なはDE子育て」by母子モもしくは、お電話にて予約をお願いします。

お問い合わせ先

那覇市保健所　地域保健課

☎０９８−８５３−７９６２