

## 赤ちゃんを突然死から守るために

乳幼児突然死症候群(SIDS)は、何の予兆もないまま、健康に見えた乳幼児が睡眠中に突然死する病気のことを言います。令和元年には全国で78人の乳幼児がSIDSで亡くなっており、乳児期の死亡原因の第4位となっています。

この病気は冬期に起こりやすく、原因はまだわかっていないため予防法は確立されていませんが、次のポイントを守ることで、発生率が低くなるというデータがあります。

① 1歳になるまで、寝かせるときは仰向きに寝かせましょう

うつぶせ寝の時の方がSIDS発生率が高いことが分かっています。医学的な理由で、うつぶせ寝を医師から勧められている場合以外は、できるだけ仰向きに寝かせましょう。



② できるだけ母乳で育てましょう

人工乳がSIDSを引き起こすことはありませんが、母乳で育てられている赤ちゃんの方が、発生率が低いことが分かっています。母乳哺育は赤ちゃん

にとつて栄養や免疫だけでなく、さまざまな点で良いことは知られています。できる範囲で母乳哺育にチャレンジしましょう。

③ タバコをやめましょう

タバコはSIDSの大きな危険因子です。妊産婦さん自身の禁煙はもちろん、周囲の方も妊産婦さんや赤ちゃんの周りでの喫煙(加熱式タバコを含む)はやめましょう。大切な赤ちゃんを守るため、ご家庭でできることに取り組みましょう。

### 【お知らせ】

#### ◆災害時医療救護・保健活動に関する研修会

【対象】本市の災害時医療救護・保健活動に関心のある方 【日時】1月23日(土)午後2時～4時(30分前受付開始) 【場所】市役所南庁舎6階講堂(Zoomでの受講可能) 【内容】災害時の看護職の役割 【講師】土屋厚子氏(元静岡県健康福祉部理事) 【申込】1月15日(金)までに電話またはFAXにて(FAXの場合は、氏名・住所・電話番号を明記)

※たはら健康マイレージ対象  
▼あつみライフランド健康課  
☎33-0386 FAX33-0319

#### ◆ひなまつり料理教室

☎1006619

【対象】市内在住の小学生とその保護者 【開催日・場所・定員】表の通り(託児あり) 【時間】午前10時～午後1時30分 【参加料】1名200円 【申込】1月4日(月)～29日(金)の期間に電話またはFAXにて(FAXの場合は、氏名・生年月日・電話番号、託児を希望の方は子どもの氏名・生年月日を明記) ※先着順 【持ち物】飲み物・エプロン・三角巾(バンダナ)・ハンドタオル・スリッパや上靴・マスク 【その他】感染予防対策をして実施

#### ※たはら健康マイレージ対象

▼田原市食生活改善健康づくり会(健康課)  
☎23-3515 FAX23-3810

期日	場所	定員
2月13日	田原福祉センター	6組
2月20日	あつみライフランド	



#### メニュー

- ・ちらし寿司
- ・お吸い物
- ・煮しめ
- ・いちご大福

### ●休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、市役所へご確認の上、受診してください。市役所 ☎22-1111(代表) また、各医療機関へ電話で受診方法を確認した後、受診してください

月日	当直医	電話番号
1月1日(金・祝)	田原市赤羽根診療所	☎45-3505
	青木歯科クリニック	☎33-1139
1月2日(土)	昭和医院	☎32-3749
	伊藤歯科医院	☎22-1104
1月3日(日)	あつみメディカルクリニック	☎24-2322
	なかた歯科	☎23-1162
1月10日(日)	永井医院	☎22-0227
	きまた眼科	☎23-1092
	花井歯科医院	☎23-1661

月日	当直医	電話番号
1月11日(月・祝)	ふれあいばい診療所	☎29-2500
	ふくしま歯科医院	☎37-1182
1月17日(日)	菜の花内科クリニック	☎22-7777
	かんべ整形外科リハビリクリニック	☎24-2252
1月24日(日)	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22-6477
	河合医院	☎22-6133
1月31日(日)	金田歯科医院	☎24-1800
	かわせ小児科	☎22-1230
	まち眼科	☎22-2710
	鈴木歯科医院	☎32-0239

診療時間 医科☎9:00～17:00/歯科☎9:00～12:00

診療時間以外 渥美病院☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください