電話番号を明記

赤ちゃんを突然死から守るために

は、 第3位となっています。 くなっており、 えた乳幼児が睡眠中に突然死する病 全国で95人の乳幼児がSIDSで亡 気のことを言います。令和2年には 乳幼児突然死症候群(SIDS) 何の予兆もないまま、健康に見 乳児期の死亡原因の

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

仰向きに寝かせ 医師から勧められている場合以外は DS発生率が高いことが分かっていま ●Ⅰ歳までは、 うつぶせに寝かせた時の方がSI 医学的な理由で、うつぶせ寝を 仰向きに寝かせましょう

息事故の予防に もつながります。 睡眠中の窒



が、SIDSの発生率が低いことが ②できるだけ母乳で育てましょう 分かっています。母乳による育児は 母乳で育てられている赤ちゃんの方

> ンジしましょう。 ます。できる範囲で母乳育児にチャレ 赤ちゃんにとって栄養や免疫だけでな に安定するなど良いことは知られてい 口腔発達に大きな効果、 精神的

3タバコをやめましょう

う。 子です。両親が喫煙する場合、喫煙 産婦さんや赤ちゃんの周りでの喫煙 産婦さんだけでなく、周囲の方も妊 高いという研究結果があります。妊 しない場合の約4.7倍も発症率が (加熱式タバコを含む)はやめましょ タバコはSIDSの大きな危険因

【お知らせ

☑「糖尿病専門医が考える 健康になる生活」講演会

杉満氏 ター病院糖尿病情報センター長 電話またはFAX・QRコードにて (FAXの場合は、 (血管年齢測定・隠れ脳梗塞チェッ 【内容】講演と健康チェックコーナー 【場所】田原文化会館文化ホール 【日時】1月22日(土)午後1時30分 【講師】国立国際医療研究セン 【申込】1月17日(月)までに、 【定員】150名 氏名、 生年月日 【参加費】 大



【特選】 黒崎琉生(童浦小4年)

入選

中村愛莉(田原南部小5年) 川合蓮(泉小1年 鈴木菜実(童浦小3年)

(佳作)

樅山愛莉(泉小1年)

伊藤十青(田原中部小4年)

菊田雄仁(田原南部小5年) 河合ことは(田原南部小5年 鈴木晴海(童浦小5年) 大場暖太(田原南部小5年)

☑ 「歯の健康フェスティバル.

図画・ポスターコンクール入賞作品 歯の健康フェスティバル(※新型

ました。 ることへの関心の高さが伝わってき 歯の大切さが描かれていて、歯を守 から応募がありました。どの作品も、 ターコンクールに市内の小学生56名 ためイベントは中止)の図画・ポス コロナウイルス感染症拡大防止の

人選作品(敬称略)

ウエストを引き締めて、 正月太りを解消しよう!

腰回りのストレッチで、お腹の筋肉を鍛えて、ウエ ストを引き締めます。ストレッチは日々の継続が重 です。定期的に行いましょう!

スポーツ課金23-3531







- ❶仰向けになり、足を90度に曲げ、足に畳んだタオルを挟む。
- ②①の体勢から、右に腰をひねり、足を地面に近づける。 (できる方はひねった状態で数秒キ
- ③①の姿勢に戻り、左に腰をひねり、足を地面に近づける。

③を10回程度繰り返す