

健康イベント **ひとねる祭**

11月13日(日) 午前10時～午後3時45分 〈保健センター〉

【各コーナーの案内・紹介】

おやこでさんびー  
(3B) プチ体験

① 10:20～② 11:00～

脳感・パズルに挑戦  
10:00～14:00ヘルシーおやつで  
ホットタイム10:00～13:00  
13:30～14:30

おもしろチャレンジ!

① 10:00～② 11:00～

ワイワイ  
手作りおもちゃ

10:00～13:00

体感・ノルディック  
ウォーキングに挑戦13:00～(受付 12:45～)  
先着30人

楽しい読み聞かせ

① 10:40～② 11:20～

音楽でリラックス  
13:30～14:25

踊るロボット!

12:00～14:30

防災展

10:00～14:30

短時間で作れる  
簡単グッズ10:00～12:00  
12:30～14:30  
先着50人誰でもかけちゃう  
「お絵かき教室」

要予約

① 10:00～② 13:00～  
(約2時間)  
小学生の親子各20組アロマで掃除用  
アイテムグッズ作り

要予約

① 10:00～② 10:50～  
各10組  
材料費 1人100円生き活きリハビリ  
12:30～14:30

がん検診・特定健診

10:00～14:30

蒲郡の特産品を使った移動販売 10:00～

## 11月はSIDS対策強化月間です

SIDS対策  
強化月間

SIDS(シズ)＝「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亡くなってしまふ病気です。原因は不明ですが、次の3つのポイントに気をつけることで発症率が低下することがわかっています。周囲の人みんなで気をつけSIDSから赤ちゃんを守りましょう。



## 1 うつぶせ寝は避ける

うつぶせ寝はSIDS発症率が高いという研究結果が出ています。

赤ちゃんをなるべく1人にせず、寝かせ方に気をつけ窒息などの事故を未然に防ぎましょう。



## 2 たばこはやめる

両親が喫煙する場合、発症率が高いというデータがあります。

お母さん自身はもちろん、周りの家族の方も禁煙し赤ちゃんをたばこから守りましょう。



## 3 できるだけ母乳で育てる

母乳で育てられている乳児はSIDS発症率が低いといわれています。

母乳の出方は個人差があります。また人工乳が直接SIDSを引き起こすことはありませんが、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。