

保健だより



2025年度 令和8年2月号（第500号）

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

子どもの窒息・誤嚥事故にご注意ください！

子どもがいろいろなものを口に入れる行動は、生まれ持った知的好奇心や探求行動です。口の中に物を入れて、硬さや触り心地、味などを確かめようとしています。

【窒息・誤飲を防ぐために】

- ◇子どもの手の届く場所に口に入れると危ないものを置かない
- ◇子どもから目を離さない
- ◇誤飲しやすい物・食材を知っておく
物…たばこ、ボタン電池、薬、おもちゃなど
食材…ミニトマト、ぶどう、りんご、こんにゃく、ゼリー、ぱん、肉など

今季節は、特に **もち・白玉
だんご・豆** も気をつけて！

子供 PSC マーク（国が定める技術基準の適合）
の規制が始まりました。

3歳未満向け玩具

PSC 特別特定製品以外の子供用特定製品

1 対象年齢
○ 0才以上
× 対象年齢
△ 3才以上

事故を防ぐため、必ずおもちゃのパッケージなどに表示されている「対象年齢」を守って遊びましょう

2 3才未満のお子さまには誤飲の恐れがある「小さな部品」や「小さな球」があるおもちゃは避けましょう

● 小さなお子さまがおもちゃで遊ぶ際、保護者は常に注意深く見守りましょう
● 警告表示（対象年齢、使用上の注意等）をしっかりと守りましょう

2月3日は節分。翌日は立春で、暦の上では春を迎える時季です。まだまだ冷たく乾燥した風が強い日が続いており、インフルエンザや胃腸炎などの感染症にかかりやすい時期でもあります。水分・栄養・睡眠をしっかりとって、感染症を予防しましょう！



2月は全国生活習慣病予防月間です

全国生活習慣病予防月間

2026年スローガン
「幸せは足元から
多く動いて健康を実感」



目標はプラス 10

毎日+10分の身体活動を！

保護者のみなさま、ご自身の体調、健康のこと意識していますか？

日頃、育児や仕事で慌ただしく過ごされていて、ご自身の体調や健康管理は後回しという方も多いのではないでしょうか。



毎日のプラス 10とあわせて、
年に1回の健康診断・人間ドックを受診して、お子さんやパートナーのためにも、ご自身のからだのメンテナンスをお願いします。



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 母子モモしくは、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