



保健だより

2026年 令和8年9月号(第507号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

9月23日は秋分の日です。この日を境に少しずつ日が短くなり、夜が長くなっていきます。暦の上では、秋の始まりとなりますが、沖縄では、まだまだ残暑が続きます。食事で栄養を摂り、睡眠を十分とって、今月も元気に乗り切っていきましょう。



朝ごはんをたべよう

まだまだ暑い日が続きますが、お子さんも保護者の皆さんも夏バテしていませんか？ そんな時こそ、朝ごはんを食べましょう！！

朝ごはんには、いいことがいっぱい。

いつも朝ごはんを食べている方は継続を、これまで朝食を抜いていた方はまずは1品から始めてみませんか。

朝ごはんを食べると・・・

体が目覚めて、元気に1日をスタートできます。



寝ている間に下がった体温が上がり、体が目覚めて活動モードに切り替わります。

脳と体にエネルギーが補給され、元気に集中して遊びや学びに取り組めます。



卵焼きやヨーグルト等のタンパク質も摂れると good☆

生活リズムが整い、早寝・早起きの習慣につながる。



朝ごはんを食べると胃腸が刺激され、体内時計をリセットされて、規則正しい生活リズムが身につきます。

おすすめ食材・・・おにぎりやパンなどの主食+卵や納豆、ツナ、ヨーグルト等ふりかけ(わかめやひじき、小魚入りなど)や冷凍の葉野菜などは手軽に取り入れやすいです。

9月1日は 防災の日

1923年9月1日に発生した関東大震災をきっかけに、地震や災害への備えと意識の向上を促すために制定されました。この機会に、ご家庭でお子さんと一緒に防災について、考えてみてはいかがでしょうか。

□ ハザードマップを確認する。

本市のハザードマップ・防災マップはこちらから →
お住まいの地域の状況を確認してみましょう。



□ マイタイムラインを家族で話し合う。

マイタイムラインとは、災害の起きた場所・時間によって、家族がそれぞれどのような避難行動をとるのか、事前に確認し書き出して家族で共有しておくことです。

□ 持ち出し物品リストを確認する。

期限切れがないか、定期的に確認して入れ替えましょう。



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 母子ももしくは、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