



保健だより



2025年度 令和8年1月号 (第499号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

新年あけましておめでとうございます。

今年も、子どもたちが元気で楽しい毎日を過ごせるよう、健康管理に関する情報をお届けします。今年もよろしくお願いいたします。



生活リズムをととのえましょう

今回の年末年始は、いつもよりも少し長めのお休みでしたね。ゆっくり休めて嬉しい反面、夜更かしをしてしまい、生活リズムが崩れてしまった…という方も多いのではないのでしょうか。睡眠不足が続いたり、生活リズムが崩れたままだと、子どもも大人もケガにつながったり、うっかりミスをしたりすることがあります。お子さんと一緒に睡眠や生活リズムを見直してみましょう。

睡眠時間の目安

年代ごとに必要な睡眠時間が異なり、未就学児は、午睡をあわせて1日の半分ほどが必要です。

4~11か月頃		12-15時間
1~2歳		11-14時間
3~5歳		10-13時間
小学生		9-12時間
中学・高校生		8-10時間
20-60代		7-9時間

生活リズムを整えるポイント

- 1 起きる時間を固定する(休日もなるべく同じ時間に起きる)
- 2 朝起きたら、朝日を浴びたり、明るい場所で過ごす。
- 3 日中は活動的に、夕方以降はゆったりとしたペースでメリハリをもって過ごす。
- 4 寝る前のブルーライトを控える



野菜を食べよう！！



今月は「ほうれん草」です。代表的な緑黄色野菜で、ビタミン類や鉄、葉酸が豊富に含まれています。鉄分の吸収のためには、肉や魚、豆腐、卵などのタンパク質と一緒に食べると良いようです。旬の時期は栄養価が豊富とされています。シチューやスープに入れると彩りも良く、柔らかくて食べやすいです。豆腐や卵と炒め物にしたり、和え物など、好きな調理法で取り入れてみてください。

インフルエンザ注意報が発令されています。

手洗いの励行、しっかり食事と睡眠をとり、感染予防をお願いします！



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