



保健だより



2026年度 令和8年4月号(第502号)
那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

ご入園、ご進級おめでとうございます。
こども達が健やかに元気いっぱい園で過ごすことができるよう「保健だより」を通して保健・安全に関する情報をお知らせいたします。
どうぞよろしくお願いいたします。



毎朝、登園前の体調チェックをしましょう！

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。
ご家庭でも、登園前に体調のチェックをお願いします。

- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 顔色はよいですか？
- ☐ 鼻水や咳は出ていませんか？
- ☐ 機嫌はよいですか？
- ☐ 朝ごはんは食べましたか？
- ☐ うんちは出ましたか？
- ☐ 湿疹・発疹はないですか？
- ☐ 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？



気になるときは…登園時に伝えてください

「いつもと違う」はこどもからのサインです。
お子さんの様子で、少しでも気になることがある場合は、
登園時に職員にお伝えください。

- どこが気になるのか、いつもとどう違うのか
- 家庭での様子、体温や咳などの症状
- 食事量や食欲
- 夜泣きをした …など



生活リズムを整えましょう！

新年度が始まる4月は、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、家族みんなで規則正しい生活リズムを心がけましょう！

朝ごはんを 食べましょう！



朝食を食べることで、体・脳に栄養が届き、体温が上昇することで午前中からしっかり活動できます。



早寝早起きを 心がけましょう！

生後4か月くらいから夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。
成長ホルモンは、22時～深夜2時頃に多く分泌されます。



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

