



保健だより

2026年 令和8年7月号(第505号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113



梅雨が終わり、夏本番がやってきました！

日差しが強く、気温が高くなる日が増えてきます。

こまめな水分補給と、食事で栄養をよく摂り、しっかり眠って、元気に登園できるようご家庭でも健康管理をお願いします。



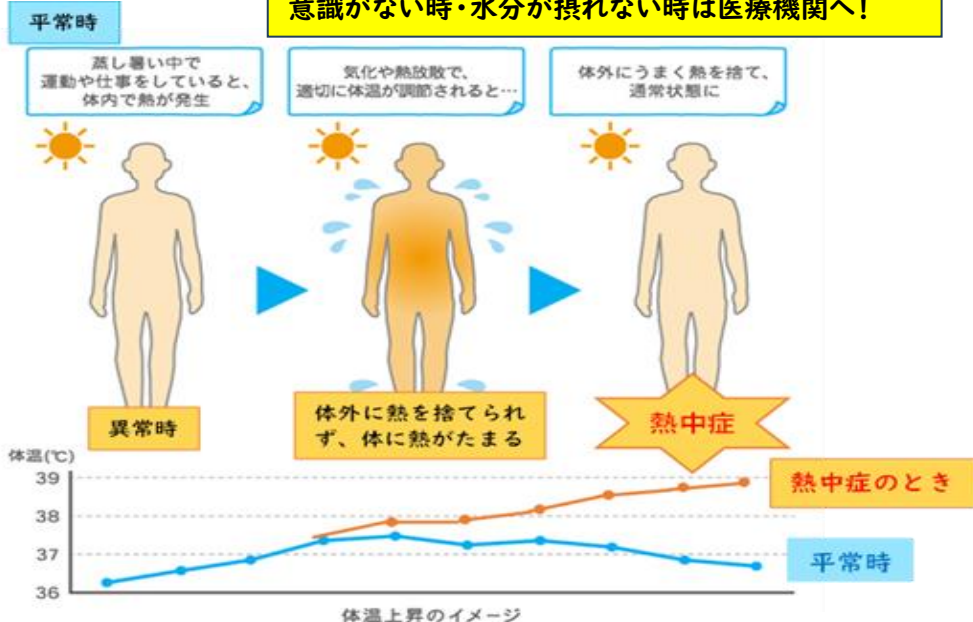
熱中症を予防しよう！

熱中症の症状

- ☐ 顔のほてり
- ☐ 筋肉痛、足がつる
- ☐ 体のだるさ
- ☐ 汗が出ない、汗がとまらない
- ☐ 頭痛、吐き気
- ☐ めまい
- ☐ 体温が高い
- ☐ 皮膚に触れると熱い、乾いている

熱中症のしくみ

上記のような症状があるときは、涼しい場所で体を冷やし、水分摂取を促しながら様子を見ましょう。
意識がない時・水分が摂れない時は医療機関へ！



こどもは熱中症になりやすい

子どもは汗をかく能力が未発達です。そのため、皮膚の血流量を増加させ、体の表面から熱を逃すことで体温を調節しています。

また、子どもは体重に対して体表面積が大きいので、周囲の環境の影響を受けやすく、熱しやすいので、深部体温が大人よりも大きく上昇し、熱中症のリスクが高くなります。

対策➡➡こまめに水分補給をする / 衣服(風を通しやすい服・帽子)の工夫 / 熱中症アラート・天気予報を確認してから外遊びをする / 子どもの様子をよく観察する / 室内あそびでも要注意

この時期に取り入れたい栄養素と食べ物



タンパク質: 筋肉のもとになり、体の保水力を高める

ナトリウム・カリウム: 汗と一緒に失われる。体内の水分を調節し、尿を出しやすくする

ビタミンB1: 食事から摂取した糖質を体内でエネルギーに変える

<おすすめ食材>

豚肉 / 味噌汁 / バナナ / キウイ / トマト / 海藻類 / きゅうり 等



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

