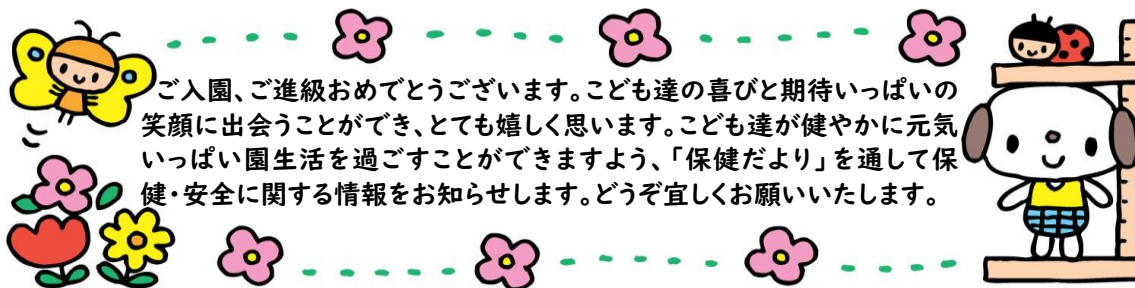




# 保健だより

2024年 令和6年 4月号(第478号)

発行 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。こども達の喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。こども達が健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、「保健だより」を通して保健・安全に関する情報をお知らせします。どうぞ宜しくお願いいたします。

## 生活リズムを整えましょう!

新年度がはじまる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!

### 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。



従来から、「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きや脳・体を成長させる働きがあります。

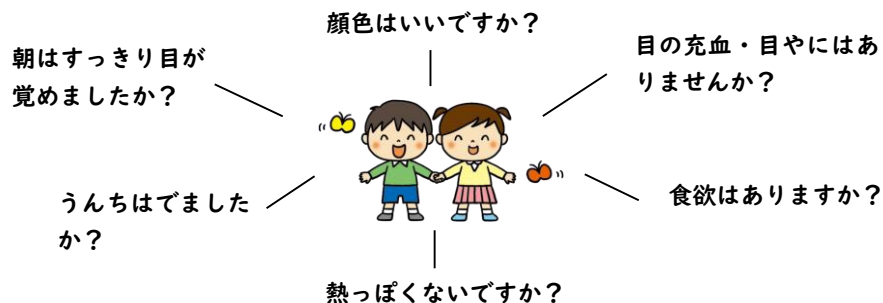
脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素です。朝食には、ゆっくりと消化・吸収され、長時間安定してエネルギーを供給できる「ごはん食」がおすすめです。



### 朝ごはんを食べましょう!

朝食を食べ、様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態をつくること大切です。また、「よく噛んで食べる」ことで、脳が活発し活発になります。

## 毎朝、お子様の体調チェックをしましょう!



### こどもの体調を見るポイント☆

- 機嫌が悪い
- 普段と違い、夜中に泣いて目が覚める
- 元気がなく顔色が悪い
- うんちがゆるい
- いつもより食欲がない
- 皮膚に赤みや発疹はありませんか?

☆「いつもと違う!」はこどもからのサインです



こどもの元気なときの「平熱」を知っておくことも体調の変化に気づく目安になります!

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。

「いつもと違う」ということがあれば、登園時に職員へ伝えていただくようお願いします。

### 乳幼児健診について(4月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の実施につきましては那覇市保健所ホームページでご確認ください。日程等詳細については対象者の方へお知らせが届きますので、そちらをご確認下さい。

\*お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962