

園だより

令和７年
10／1 発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

秋分の日が過ぎ、朝夕涼しい風が吹きぬけ、ほっとします。実りの秋、ペリーファームに実っているシークワーサーの収穫を行いました。旬の果物には免疫力を高め、抗酸化作用のあるビタミンＣやカロテンが多く含まれます

９月の敬老の日「キッズみまもり隊・おまねき会」を開催（今月の見守り隊は、熱中症予防の観点からおまねき会へ変更）子ども達の盛り沢山の遊戯や歌、職員の琉舞、手作りプレゼントでおもてなしをしたところ、感動、感心で大満足という喜びをいただきました。当園では地元自治会へも 80 歳以上のお年寄りへ子ども達の手づくり「押し花うちわ」をプレゼント、これも大好評をいただいております。

さて、今年度の運動会は戦後 80 年を迎え、平和をテーマに垣花小学校体育館で開催予定です。令和７年度運動会テーマ「時をこえ　脈々つながる　命のバトン」～平和リレーで咲かせよう　笑顔の和～ユニークなテーマですね。前日 10 日（金）は、事前準備の為、早めのお迎えのご理解・ご協力をよろしくお願いします。

今月も子ども達に「強い心と体」が育つことを願い、保育者と保護者が協働で子育てを行っていきましょう。

今月の目標

「健　　康」

季節の変わり目、９月に続き健康に注意する。

今月の歌と体操

体操：トリックオアトリート

うた：どんぐりころころ・トンボのめがね

10 月の取り組みを紹介します。

1 日(水)赤い羽根募金活動(いるか組さんが参加)

11 日(土)運動会＋避難訓練を合わせます。自然災害の多い現代社会を想定しての訓練です。

17 日(金)行政立ち入り監査、福祉政策課(毎年)・那覇市こども教育保育課(隔年３年毎)に福祉・保育会計に分けて保育全般をチェックします。

24 日(金)給食会議、毎月クラス毎に食材の大きさ・味・嚥下の状態などを確認し全職員が共通認識できるようにする会議です。

10 月　の　予　定		
スイミング教室（3 日・17 日・24 日・27 日）		
体操教室　（2 日・9 日・16 日・23 日）		
リトミック（21 日・28 日）		
2・7・9		運動会リハーサル
1	水	赤い羽根募金活動（いるか組）
4	土	園内研修・安全点検日
9	木	弁当会
11	土	令和７年度　運動会（避難訓練）
13	月	スポーツの日
17	金	行政立ち入り監査
22	水	誕生会
24	金	給食会議
29	水	ハロウィンだよ！地域見守り隊

今年のハロウィンは、地域見守り隊を重ねます

仮装して地域のお年寄りに声をかけてきます。

10月献立表

2025年

社会福祉法人　ペリー保育園
栄養士　平良裕子

日	曜日	献立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	3時おやつ	朝のおやつ（3歳未満児）
1	水	玄米ごはん、ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽｰ、ゆかり和え、ワンタンスープ、バナナ	焼きそばめん、米、玄米、ワンタンの皮、ごま油、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、キャベツ、たけのこ、たまねぎ、もやし、こまつな、ピーマン、にんじん	牛乳 おやつ焼きそば	ビスコ
2	木	もずく丼、シカムドゥチ、なし(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、押麦、片栗粉	牛乳、豚肉、かまぼこ（卵不使用）、かつお節、しらす干し	なし、もずく、とうがん、にんじん、たまねぎ、えだまめ、ピーマン、コーン、葉ねぎ、しいたけ、こんぶ、オレンジ	牛乳 あお豆しらす おにぎり	野菜ビスケット
3	金	きびごはん、鮭のｺｰﾝﾏﾖ焼き、温野菜ソテー、ﾄﾏﾄとﾚﾀｽのスープ、ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	米、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ、きび、三温糖、バター、パン粉	牛乳、さけ、あんこ、ウインナー(無添加)、鶏肉	ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ、ブロッコリー、レタス、カリフラワー、トマト、コーン、にんじん、たまねぎ	牛乳 水ようかん	リッツ
6	月	<お月見のﾒﾆｭｰ> 栗ごはん、うさぎ型ハンバーグ、磯マヨネーズ和え、里芋のみそ汁、りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、里芋、小麦粉、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ、バター、紅芋粉、グラニュー糖	牛乳、くり、みそ、ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(卵不使用)、ハム(無添加)、かつお節	りんご、こまつな、キャベツ、にんじん、しいたけ、のり、わかめ、オレンジ	牛乳 うさぎクッキー	せんべい
7	火	さばの蒲焼き丼、チムシンジ、バナナ	さつま芋、米、押麦、じゃが芋、三温糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、さば、豚肉、みそ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、にら、のり	牛乳 大学芋	胚芽クラッカー
8	水	きびごはん、チキン南蛮、わかめの和え物、春雨スープ、グレープフルーツ	米、食パン、きび、はるさめ、片栗粉、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ、三温糖、油	牛乳、鶏肉、ハム(無添加)、ツナ缶	グレープフルーツ、きゅうり、しめじ、こまつな、たまねぎ、わかめ、あおのり	牛乳 ツナマヨトースト	マリー
9	木	お弁当会　♪お弁当楽しみだね♪				牛乳 焼きドーナツ (米粉、三温糖、油、片栗粉、ヨーグルト)	ビスコ
10	金	ガパオライス、プチプチスープ、青切みかん	米、押麦、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、さけ	青切みかん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、にんじん、レモン	牛乳 鮭おにぎり	源氏パイ
13	月	スポーツの日					
14	火	雑穀ごはん、魚のもみじ焼き、小松菜炒め、なめこのみそ汁、グレープフルーツ	米、黒砂糖、押麦、ｸﾞﾗﾆｭｰ糖、雑穀、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ、パン粉	牛乳、白身魚、小豆、豆腐、みそ、ツナ缶、かつお節	グレープフルーツ、なめこ、こまつな、にんじん、たまねぎ	牛乳 ぜんざい	野菜ビスケット
15	水	麦ごはん、ﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰﾁｷﾝ、コールスロー、大根のスープ、りんご(2歳児以上)、ｵﾚﾝｼﾞ(0.1歳児)	米、じゃが芋、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ、片栗粉、押麦、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン(無添加)	りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン、オレンジ	牛乳 ﾁｰｽﾞ芋もち	リッツ
16	木	黒米ごはん、レバーフライ、トマトの和え物、ゆし豆腐、オレンジ	米、食パン、小麦粉、パン粉、油、黒米	牛乳、豆腐、豚肉、かつお節、みそ	オレンジ、トマト、きゅうり、いちごジャム、葉ねぎ	牛乳 いちごｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ	せんべい
17	金	沖縄そば、さつま芋サラダ、なし(2歳児以上)、バナナ(0.1歳児)	沖縄そば、米、さつま芋、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉、みそ、かまぼこ(卵不使用)、かつお節、ツナ缶	なし、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、ブルーン、しょうが、こんぶ、バナナ	牛乳 みそおにぎり	胚芽クラッカー
20	月	麦ごはん、チキンカレー、カットコーン、ほうれん草のスープ、オレンジ	米、じゃが芋、ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、バター、押麦	牛乳、鶏肉	コーン、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、グリンピース	牛乳 ココアスコーン	マリー
21	火	みそラーメン、ゆかりの鶏から揚げ、バナナ	中華めん、米、片栗粉、油、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、油揚げ、かまぼこ(卵不使用)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、ごぼう、にら、きくらげ、しいたけ	牛乳 五目おにぎり	源氏パイ
22	水	<誕生会ﾒﾆｭｰ>黒米ごはん、鮭の照焼き、クーブイリチー、イナムドゥチ、グレープフルーツ	米、こんにゃく、さつま芋と栗のﾀﾙﾄ(卵不使用)、黒米、三温糖	さけ、豚肉、かまぼこ(卵不使用)、みそ、かつお節	グレープフルーツ、こんぶ、葉ねぎ、サラダ菜、しいたけ、切干大根	りんごｼﾞｭｰｽ さつま芋と栗のﾀﾙﾄ	ビスコ
23	木	玄米ごはん、酢鶏、ｶﾘｶﾘきゅうり、中華ｺｰﾝｽｰﾌﾟ、りんご(2歳児以上)、ｵﾚﾝｼﾞ(0.1歳児)	米、黒砂糖、くず粉、玄米、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、きな粉、糸けずり	りんご、たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン、葉ねぎ、オレンジ	牛乳 くずもち	野菜ビスケット
24	金	雑穀ごはん、島豆腐の肉みそかけ、マカロニサラダ、もずくのみそ汁、バナナ	米、食パン、雑穀、マカロニ、はちみつ、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ、バター、三温糖	牛乳、豆腐、みそ、豚肉、ハム(無添加)、かつお節	バナナ、もずく、きゅうり、コーン、えのき	牛乳 はちみつ ｼｰｸﾜｰｻｰﾄｰｽﾄ	リッツ
27	月	ビビンバ、ユッケジャン風スープ、オレンジ	米、小麦粉、黒砂糖、押麦、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、みそ	オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、切干大根	牛乳 タンナファクルー	せんべい
28	火	雑穀ごはん、鶏肉のﾁｰｽﾞ焼き、きんぴられんこん、白菜のみそ汁、バナナ	そうめん、米、雑穀、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、チーズ、かつお節	バナナ、れんこん、はくさい、にんじん、しめじ、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳 にゅうめん	胚芽クラッカー
29	水	<ﾊﾛｳｨﾝﾒﾆｭｰ> 麦ごはん、パンプキンシチュー、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ、オニオンスープ、りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ、小麦粉、押麦、紅芋粉	牛乳、鶏肉、ベーコン(無添加)、糸けずり	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、グリンピース、オレンジ	牛乳 ハロウィン蒸しパン	マリー
30	木	玄米ごはん、ヌンクー小、納豆和え、ふのみそ汁、グレープフルーツ	米、超熟ﾛｰﾙ(卵なし)、玄米、油、麸、三温糖、黒砂糖	牛乳、納豆、豚肉、厚揚げ、みそ、きな粉、かまぼこ(卵不使用)、かつお節、スキムミルク	グレープフルーツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、のり、こまつな、しいたけ、わかめ	牛乳 揚げパン	源氏パイ
31	金	きびごはん、さばのみそ煮、ﾏｰﾐﾅｰﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ、ｱｰｻのみそ汁、柿(2歳児以上)、ｵﾚﾝｼﾞ(0.1歳児)	米、きび、三温糖	牛乳、さば、厚揚げ、みそ、豚肉、かつお節	かき、もやし、にんじん、えのきたけ、こまつな、梅干し、アーサ、オレンジ	牛乳 梅おかかおにぎり	ビスコ

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。
☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

2025年

10月給食だより

社会福祉法人
ペリー保育園
栄養士　平良裕子

実りの秋、食欲の秋です。一年の中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日ともいわれ、十五夜には15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作る時は、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

今年は10/6(月)です。

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

避けたい7つの「こ食」



1、孤食…一人で食べる
2、個食…複数で食卓を囲んでいても、食べている物がそれぞれ違う
3、子食…子どもだけで食べる
4、小食…ダイエットのために必要以上に食事量を制限する
5、個食…同じ物ばかり食べる
6、濃食…濃い味付けの物ばかり食べる
7、粉食…パン、麺類など粉から作られた物ばかり食べる

食事は、エネルギーや栄養素の補給の場、家族や友人等とのコミュニケーションの場、マナーを身に付ける教育の場でもある。

参照：日本子ども家庭総合研究所　堤ちはる作成(2011年)

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

●シイタケ・マイタケ
免疫力をサポート
●エリンギ
食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
●エノキタケ
精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

＜揚げパン＞ 6本分

- 超熟ロール・・・6本
- 油・・・適量
- きな粉・・・18g
- 黒砂糖・・・6g
- 三温糖・・・6g
- スキムミルク・・・6g

※スキムミルクは入れなくても大丈夫です。



きな粉は、炒った大豆をパウダー状にしたもので、大豆を食べた時と同じ栄養素がとれます。大豆は、「畑の肉」とよばれるほど、良質なたんぱく質が含まれています。

【作り方】

1　きな粉、黒砂糖、三温糖、スキムミルクを混ぜあわせておく

2　超熟ロールを160℃の油で両面10秒ずつ揚げる

3　揚げた超熟ロールに、1を全体的にまぶして完成です♪

ほけんだより

令和7年10月
社福 ベリー保育園
看護師 賀数彩子

まだまだ先かな?と思っていた10月があっと言う間に来てしまいました。日中の暑さも気持ち和らぎ、園外保育の楽しさが日に日に増している様に思います。

さて、10月は大きな行事のうんどう会。どの子もドキドキ・ワクワク! 日々練習を試行錯誤しながら頑張っていますよ!

元気に行事に参加できるかな? 行事当日になると必ず熱が出てしまうけど、大丈夫かな・・・と、心配事が尽きないですよね。この現象には、“いつもと違う負荷”という心理的原因が1番大きいと言われています。緊張からくるドキドキや興奮は、子どもにとって「非日常」であり、それによって睡眠時間の変化や生活リズムに影響が出た結果、発熱等が起こってしまいます。

発熱以外にも、鼻水、のどの痛み等のカゼ症状、落ち着きがない、普段よりよくしゃべる、浮かれたり、調子にのってケガをしてしまう、攻撃性が増す、何でもない事でも泣くなど、子どもによって異なるサインがあります。

ここで大切なことは『十分な睡眠』。睡眠を妨げてしまうような過度の興奮をしないよう、寝る前の行動や起床時間から逆算をして充分な睡眠がとれているかどうかを見直してみましょう。

頑張った後は、那覇市内で行われる秋のお祭り(那覇大綱引き祭り、1万人のエイサー踊り隊、空手の日・記念演武祭、沖縄の産業まつり、11月の頭にも首里城復興祭(琉球王朝絵巻行列))等があり、郷土の文化での思い出作りも良いですね!

10月10日目の愛護デー

～小さな子どもは「見る力」も育ちざかりよ♡～

10を横にすると、眉毛と目に見えますね! 産まれたばかりの視力は0.01程度でぼんやりとしか見えていませんが、1歳までに急速に「見る力」が発達します。

生まれてすぐ 視力0・01



明るい、暗い(白・黒・グレーの濃淡)をぼんやり認識できる程度です。生まれてから2時間も母親を見れば、好んで母親を見るようになり、3～4日後にはすでに認識できるといわれています。しかし、4～5か月頃になるまでに横顔はわからないため、たとえ母親でも、スマホやテレビを見ながら横顔でお世話すると、子どもに認識されない可能性があります。真正面から顔を見せ、しっかりと関わることが大切です。

1歳 視力0.2



立体感や遠近感なども学習しはじめますが、まだ立体視できない(平面的に見ている)状態です。そのため、近くのものしか見た事がない子は、網膜上のサイズ=実物のサイズとして認識していまいます。

特に、この時期は、外遊びをたっぷりと行い、遠近感や立体感の調整を自然と促し、ものや人との距離感を学習してくことが大切です。室内あそびや動画の時間、長くなっていませんか?

3歳 視力0.8～1.0



色彩などは大人とかなり近い所まで見えていますが、「視野(見えている範囲)」が大きく異なります。
そのため、「よく見なさい」といっても子ども自身の視野の狭さに加え、脳の発達課程であるため、注意力がそもそもありません。

目の前に興味のあるものや大好きなものに飛び込んでいくだけのため、思わぬケガや事故の可能性が高くなります。

視野は大人の左右でおおよそ150°、上下でおおよそ120°。

6歳の子どもで、左右おおよそ90°、上下でおおよそ70°。
6歳以下の子どもはもっと見えていません。

5歳 視力1.0



早く治療するほど回復しやすい!

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返し育ちます。目に何かしらの異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早期の治療を開始すると、回復も早く、就学後の生活も過ごしやすくなるとされているため、見え方などの異常に気付いたら早めに眼科に相談しましょう。

子どもの正面から「見る様子」や「写真で瞳の位置」をチェックしてみると気づくことがあるかもしれません。

こんなサインに注意



★見え方のチェックにオススメは「絵本や紙しばい」。左右の目の焦点、ものをみる様子が正面から確認できますよ!

スポーツの日

「体育の日」の方が耳なじみがあるという方もいるかもしれません。東京オリンピック・パラリンピックが開催された2020年から「スポーツの日」に変わりました。「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として制定されました。 乳幼児期の運動あそびは、動くことの楽しさ、出来た喜びだけでなく、自発的な行動の動機付け、体力・心肺機能向上、神経系・感覚機能の向上など、メリットだらけ!

私もスポーツが大好きで、今までに水泳、ハンドボール、剣道、陸上競技（投てき）、ウェイトリフティングを経験してきました。体を思いきり動すことて心も体もスッキリしたり、体に心地よい疲れを感じさせ、夜ぐっすりと眠ることもできます！ 皆さんはどんなスポーツが好きですか？



運動で嬉しい効果！

3. 頭がよくなる

運動をすることで、脳細胞が育ち、情報処理能力（理解力・記憶力・判断力）が高まります。

その理由は、脳内物質である脳由来神経栄養因子（BDNF）を増えさせ、脳細胞を活性化し、脳細胞同士の繋がりを強くして様々な脳の機能を高めてくれます。

なんと、その嬉しい効果には年齢制限はありません!!（やったー）

2. ストレスに負けない

生きていれば様々な要因でストレスを受けることもあるでしょう。運動も実はストレスの要因の一つ。

しかし、運動によって自分の心と体に向き合い、乗り越えていく力を生み出した時にストレスにも強くなる結果となります。

したがって、小さな子どもでも運動による成功体験が心と体をつくる基本となるの

1. 不安や心配が減る

不安症やパニック障害では、運動で高い治療効果が得られるという結果もあり、脳は、運動を通じて不安を感じる心になれる練習をしています。

常に「大丈夫?」と考えてしまいがちですが、心配したことは特に起こらなかったという経験を繰り返すことで、目先の不安に対し、ネガティブな反応は次第にしにくくなります。

4.悪い気分がよくなる

落ち込んだり、気分がよくない時に運動をして体を動かすことで、脳内からエンドルフィンという神経伝達物質を出します。

運動習慣がある人は幸せだと感じる割合が高く、脳内の神経伝達物質バランスも整い、マイナス思考からも抜け出すことができ、自然と前向きになっていく事がわかっています。

5.集中力が高まる

運動と注意力は脳内で同じ回路を共有し、強い結びつきがあります。

運動という行為は、非常に複雑な動作の連続であり、高い注意コントロール能力が必要です。そのため、運動と関連する脳の部位が鍛えられることにより、同時に注意力やそれをコントロールする力、総合的に集中力を高めることが期待できます。

6.自己コントロール能力が高まる

運動は、脳機能を活性化させ、依存から気持ちをそらし、別の行動をするように自らを奮い立たせる力を高めます。

体を動かし、主体的に新たな目標にチャレンジし、それを達成することで自分に自信が生まれ、その影響は生活全般に影響します。衝動的な行動や寝坊なども減り、計画や約束が守れるようにもなってきます。

7.若返る

定期的な運動により、肉体に適度なストレスを与えると、細胞の老化を遅らせるだけでなく、高いアンチエイジング効果があるとされています。

週に2回軽い運動をするだけで、細胞レベルの若返りだけでなく、健康寿命（健康で過ごせる期間）も伸ばす効果があるとされています。

8.モチベーションが高まる

運動をすることで、神経伝達物質のドーパミン放出が活発化しやすくなり、これは、運動をしていない時でも効果が持続するのです。

ドーパミンは、意欲や活力に関わる物質であるため、日常的な事にも関わりやすくなります。持久系のアスリートは、トレーニングによってやる気アップが鍛えられていますが、アスリートでなくても日頃からの運動習慣でモチベーションを高める効果が十分にあります。

9.困難に強くなる

運動習慣により、体力的・精神的持久力も同時に鍛えられることが出来ることがわかっています。

何を成し遂げたいと思った時、その過程で感じるストレスやモチベーションの低下に負けず、やり切る力いわゆる困難を乗り越える力（レジリエンス）として、この力を高めることができます。

10.幸せを感じられる

人間は、本能的に体を動かすことで生き延び、快感をもたらす脳内物質が多く放出されたほうが生存競争に有利と理解し、それが高揚感や幸せだと思えるよう進化してきました。

どんな運動であっても、体を動かすことが楽しいと思えるようまずは動いてみましょう。

運動効果を高めるためには、どのようなことをすれば良い？

運動習慣のない人は、何でもいいから体を動かすことから始めましょう。近所を散歩するだけでもOK．オススメは朝。木陰も多く、心地の良い風も感じることでしょう。朝の日差しを浴びると、幸せホルモンや14～15時間後にはメラトニンという睡眠ホルモンが放出され、体内時計が整います。日中は活動的になり、夜はぐっすりと眠るという良い生活習慣になるでしょう。

すでに運動習慣がある方は、様々な種類の運動を組み合わせることで脳にとって複雑な刺激を与え、前述されているような効果が期待できますよ!

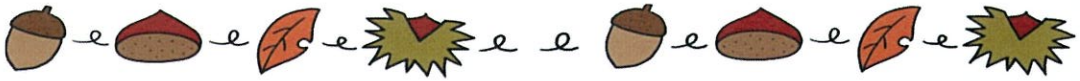
何事もやりすぎず、無理しすぎず、自分のペースで、心地良い範囲で行うようにすることが大切です。これは、大人だけでなく、子どもにも当てはまる内容です。



保 健 だ よ り

2025 年　令和 7 年 10 月号（第 496 号）
発行　那覇市こども教育保育課　☎098−861−2113

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！　秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を食べて、かぜを引きにくい体づくりをしましょう。



10 月 10 日は”目の愛護デー”



最近は、デジタルコンテンツが充実し、こどもでもスマホやタブレット、テレビなどに触れる機会が多くなっていると思います。そんな中で、こどもの近視が増えていると言われています。

目の愛護デーを機会に、お子さんと一緒に目に優しい生活を意識してみましょう。

スマホやタブレット等を見るときは・・・

① 画面と目は 30 ㎝以上離しましょう。
② 30 分に 1 回は休憩し、外や遠くを見るようにしよう。
③ まばたきを意識的にしてみよう。

外遊びは近視を防ぐ効果があります。
日差しが強い日が続きますので、熱中症・紫外線対策をして、外遊びの機会をつくりましょう。

9/18 に伝染性紅斑（リンゴ病）警報が発令されました

○どんな病気？

10〜20 日の潜伏期間のあと、微熱やかぜの症状等がみられ、その後に両頬に赤い発疹(紅斑)が出ます。発疹は 1 週間程度で消失します。感染力は、頬に発疹が出現する 7〜10 日前の微熱やかぜに似た症状の時期が高いですが、発疹が出た時にはほぼ消失しています。

○もし、発熱などの症状が出たら・・・

周囲に伝染性紅斑（リンゴ病）の感染者がいる場合には、受診の際に医師に伝えましょう。

野菜を食べよう！！



今月は「きのこ」です。
食物繊維やビタミン類が含まれ、
おなかの調子を整えたり、疲労回復に効果があります。
また、うまみ成分が豊富で、肉や魚など、いろいろな食材とも相性がよく、



いろいろな調理法で食べられます。
炊き込みごはんに入れると、秋を感じられる食卓になりますね。



8月に県内で麻しん（はしか）患者が確認されました

麻しんは、感染力が強く、飛沫・接触感染に加え、空気感染するため、手洗い・マスクのみで予防ができません。

予防接種が最も有効な予防方法です。

定期接種対象者は、1歳児と小学校入学の前年1年間の幼児です。未接種の場合は、かかりつけ医と相談をして、予防接種を受けましょう。

那覇市保健所ホームページ
「MR（はしか・風しん）ワクチン予防接種について」⟶

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 母子モもしくは、お電話にて予約をお願いします。

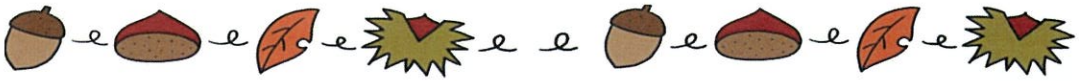
お問い合わせ先　那覇市保健所　地域保健課　☎０９８−８５３−７９６２



保健だより

2025年　令和７年10月号（第496号）
発行　那覇市こども教育保育課　☎098−861−2113

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！　秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を食べて、かぜを引きにくい体づくりをしましょう。



10月10日は”目の愛護デー”



最近は、デジタルコンテンツが充実し、こどもでもスマホやタブレット、テレビなどに触れる機会が多くなっていると思います。そんな中で、こどもの近視が増えていると言われています。

目の愛護デーを機会に、お子さんと一緒に目に優しい生活を意識してみましょう。

スマホやタブレット等を見るときは・・・

① 画面と目は30㎝以上離しましょう。
② 30分に１回は休憩し、外や遠くを見るようにしよう。
③ まばたきを意識的にしてみよう。

外遊びは近視を防ぐ効果があります。
日差しが強い日が続きますので、熱中症・紫外線対策をして、外遊びの機会をつくりましょう。

9/18に伝染性紅斑（リンゴ病）警報が発令されました

〇どんな病気？

10～20 日の潜伏期間のあと、微熱やかぜの症状等がみられ、その後に両頬に赤い発疹(紅斑)が出ます。発疹は１週間程度で消失します。感染力は、頬に発疹が出現する7～10日前の微熱やかぜに似た症状の時期が高いですが、発疹が出た時にはほぼ消失しています。

〇もし、発熱などの症状が出たら・・・

周囲に伝染性紅斑（リンゴ病）の感染者がいる場合には、受診の際に医師に伝えましょう。

野菜を食べよう！！



今月は「きのこ」です。
食物繊維やビタミン類が含まれ、
おなかの調子を整えたり、疲労回復に効果があります。
また、うまみ成分が豊富で、肉や魚など、いろいろな食材とも相性がよく、



いろいろな調理法で食べられます。
炊き込みごはんに入れると、秋を感じられる食卓になりますね。



8月に県内で麻しん（はしか）患者が確認されました

麻しんは、感染力が強く、飛沫・接触感染に加え、空気感染するため、手洗い・マスクのみで予防ができません。

予防接種が最も有効な予防方法です。

定期接種対象者は、１歳児と小学校入学の前年１年間の幼児です。未接種の場合は、かかりつけ医と相談をして、予防接種を受けましょう。

那覇市保健所ホームページ
「MR（はしか・風しん）ワクチン予防接種について」⟶

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母子モもしくは、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