



# 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

## 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、子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、子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30cm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。

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。



## 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母子モモしくは、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