



6月のほけんだより

令和7年6月1日発行
高石保育園

こども未来局
保育・子育て推進部

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなります。梅雨の合間の晴れ間は急に気温が上がりやすく、熱中症の危険も高まりますので水分補給と体調管理に気をつけましょう。

6月4日虫歯予防デー

どうして虫歯になるの？

歯の質・糖質・菌・食べる時間の条件が重なった時に虫歯になります。歯の質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は正しい習慣を身につけることで防ぐことができます。

虫歯にならないために・虫歯予防のポイント

- ・歯みがきの習慣をつける
- ・栄養バランスのよい食事
- ・規則正しい生活習慣
- ・定期的に歯科健診



歯科健診のお知らせ

6月19日（木）9：15から歯科健診を

予定しています。時間の割り振りは

9：15～ 9：40は乳児クラス

9：40～10：20は連携園

（マジオたんぼ百合丘ルーム保育園・ヤクルト百合丘保育園）

10：20～11：00は幼児クラス

なお、0～2歳児クラスのお子さんは、仰向けで健診を受けますので、（診察中の飛沫・接触感染予防の為）フェイスタオル1枚（又はバスタオル）を持参してください。よろしくお願いいたします。

よく歯を磨いてきてください！



夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調整をしています。体内の水分が不足すると汗が出ず、体温が上がってしまいます。特に子どもは体内水分量が多いので、脱水症状を起こしやすく注意が必要です。

おすすめの水分補給方法

飲み方は？

1回分は少なめに、回数を多く飲む。

飲むなら？

水や麦茶

いつ飲む？

汗をかいたい、のどが渇く前に。

起床時・就寝前、遊びの前後途中

外出前後、入浴前後など

