



# 6月のほけんだより

令和7年6月1日発行  
白山保育園

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、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。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。

#### 【こどもの歯について】

- 乳歯は6か月位から生え始める。
- 3歳ころには20本の歯が生えそろう。
- 永久歯は、下の前歯や6歳臼歯が、6歳ころから生え始める。

#### 【歯や口の機能】

- 食べる(咀嚼): 歯の形はそれぞれの働きに応じた形
- 話す(発音): 歯と舌で構音(さしすせそ、らりるれろ)
- 顔の形を作る: 表情をつくる



口をポカンと開けているのは、口の筋肉が弱いため。

#### 【よく噛むことの重要性】

- 食べ物が栄養分として、消化吸収されやすくなる
- 唾液がたくさん出て、口の中がきれいになる
- 満腹感を得ることができる



#### 【虫歯予防のポイント】

- ①歯みがきの習慣をつける
- ②栄養バランスのよい食事を食べる。
- ③規則正しい生活習慣
- ④定期的に歯科健診

## 熱中症を防ぎましょう

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。

以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

### 室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT 値※も参考に

※WBGT 値(暑さ指数)

- ①湿度
- ②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境
- ③気温の3つを取り入れた指標です。

### 屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

### からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



### こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう

環境省ホームページより

- 保育園の感染症掲示板に「本日の暑さ指数」を掲示します。掲示は6月後半頃より行います。