



# 6月のほけんだより

こども未来局  
保育・子育て推進部

令和7年6月発行  
津田山保育園

## 水遊びがはじまります

子どもたちが大好きな夏がやってきます！園では気温などをみながら、安全に配慮して水遊びを始めます。水遊びは体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないような生活を心がけましょう。水遊びやシャワーができない場合について、詳細は別紙のおたよりで確認してください。

## 熱中症に注意！熱中症はどうして起こる？

- 梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期から熱中症がみられ始めます。熱中症になりやすい要因は、①気温が高い(皮膚から熱が放出されにくい)、②湿度が高い(汗が蒸発しにくい)、③水分不足(体内の循環が悪くなり熱を放出しにくい)、④急に熱くなった(身体が暑さに慣れておらず熱の放出が上手くいかない)などがあります。
- 熱中症では、顔がほてる・身体が熱くなる、吐き気・嘔吐、気分が悪くなる、重症になると意識障害を起こします。

### 熱中症を防ぐ4つのポイント

- ① 気温や注意報をよく見る：気温や湿度が高いときや、暑さ指数が高いときは、屋外での活動を調節しましょう。
- ② 水分補給は前もって：小さな子どもは「のどが渴いた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。
- ③ 暑さに身体を慣らそう：適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。
- ④ 無理をしない：外で活動しているとき、体調が悪くなった時はもちろん、元気で顔が真っ赤でたくさん汗をかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。



### 【保健行事予定】

- 園医健診 ■対象：0・1・4・5歳児、4月の園医健診を受診できなかった児  
6月16日(月)13：20頃
- 歯科健診 ■対象：全園児  
6月17日(火)9：30～
- 予防接種調査 ■対象：新入園児  
※対象の方へ改めてお知らせいたします。

### 【虫刺され予防について】

保育園では、6か月以上のお子さまから使用できる、市販の虫よけミストを使用することがあります。新入園児の方はコドモンでアンケートを配信します。在園児で使用を希望されない方は担任までお知らせください。

### 6月4日～ 歯と口の健康週間

#### 歯磨きで虫歯を防ぐ！歯磨きを好きになる3つのポイント

- ★好きな歯ブラシを使わせる  
仕上げみがき用は、サイズや年齢にあったものを選びましょう。
- ★やさしく見守る  
落ち着いた雰囲気。歯ブラシを持ったまま歩かない！遊ばない！
- ★仕上げみがきは痛くしない  
手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしく丁寧にみがいてあげましょう。

6月6日は、保育士・栄養士・看護師が「歯の健康」について健康指導をします！※3・4・5歳児対象です