



令和7年5月30日（金）  
大阪市立鶴橋小学校 保健室

**もうすぐプールが始まります**

**おうちのかたへ**

**保健室よりお知らせです**

6月23日（月）から、プール水泳が順次始まります。4月から実施している健康診断後の受診勧告を受け取りましたら、プールが始まるまでに、病院への受診をよろしくお願ひいたします。

また、プールの授業がある日は、特に、お子様の朝の体調を確認していただき、ミマモルメに入力ををお願いいたします。プール入水後に、体調を悪化させる児童が毎年います。お子様が元気に学校生活を送るために、ご協力をよろしくお願ひいたします。

## 覚えておこう！ プールの約束

たの  
楽しいプールの時間でも、  
約束を守れないと  
ケガや病気の危険もあります。  
ルールを守って安全に過ごせる  
ように注意しましょう。



- ⚠️ **タオルの貸し借りをしない**
- ⚠️ **飛び込みない**
- ⚠️ **ふざけない**
- ⚠️ **無理をしない**

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。本校でも、4日に2・4・6年生に歯科衛生士さんから歯を大切にするためのお話がありますし、5日と6日には歯科検診があります。自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。

4月から、ハンカチティッシュを持っているか、爪を切っているか確認するエチケットチェックを実施しています。この頃、ハンカチティッシュを忘れてくる児童が増えています。5月中旬から発熱や体調不良でお休みする児童が増えているため、学校内でも改めて石けんによる手洗いを呼びかけているところです。ご家庭でもお子様がハンカチティッシュを毎日用意できているかの確認にご協力をお願いします。

また、プールが始まるにあたっては、ケガにつながるので、爪は必ず切っておいてください。

歯の高さが違うところ

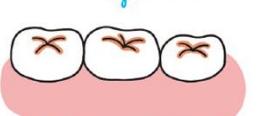


### みがきのこしが 起きやすい場所

歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯のうら側



### 6月の予定

6月 4日 (水)	2時間目 2時間目 3時間目	はみがき指導 (2年生) フッ化物洗口 (4年生) 歯・口の健康教室 (6年生)
6月 5日 (木)	尿検査2次 (対象者)	
6月 6日 (金)	9:00～	歯科検診 (2・4年生、5年1組)
6月 13日 (金)	9:00～	歯科検診 (1・3・6年、5年2組)
6月23日 (月)～27日 (金)	心臓検診2次 (対象者のみ) 病院へ行きます	姿勢強調週間

### 寝る前に歯みがきをしましょう！ どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことが、ある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょうか。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいてないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね