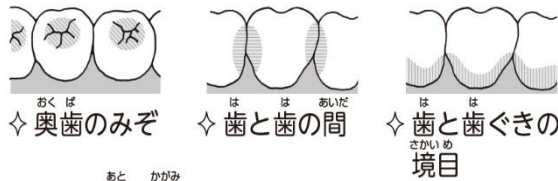




- ☑ 食事の後に歯みがきをしている
- ☑ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ☑ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ☑ みがき残しやすい場所もみがけている



- ☑ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

「はみがきがんばりカード」を  
くぼ配っています！

6月5日(月)～6月11日(日)ま  
で、おうちで3分間の夜の  
はみがきにチャレンジしまし  
ょう。

11日(日)までチャレンジしたら、  
感想を書いて6月16日(金)までに  
学校へ持ってきてください♪



ねんせい  
5年生が

ぜんこくしょうがくせい  
全国小学生歯みがき大会に  
さんか  
参加しました！

かがみ  
鏡を見ながら歯や歯ぐきの観察をしたり、  
は  
歯みがきをするときのポイントを学習したり  
しました。

☆歯みがきだけでは、6割くらいしか汚れが  
お  
落ちないため、フロスも一緒に使うことが  
こうかてき  
効果的だそうです。



プール学習が  
はじまります

チェック  
&  
チェック

1  
2  
3  
4  
5  
前の日までの  
準備はOK？

- つめは切ってありますか？
- 耳のそうじをしましたか？
- 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか？
- 夜は早めに寝ましたか？

今日は元気に  
プールに入れるかな？

- 朝ごはんを食べましたか？
- 健康観察をしましたか？  
\* 痛いところはありませんか？  
\* 熱はありませんか？  
\* 調子の悪いところはありますか？