



ほけんだより 7月

令和 元年 7月
各務小学校 保健室

*おうちの人といっしょに読んでください。

待ちに待った夏休みですね。学校がお休みだからとダラダラ過ごして
いとあっという間に終わってしまいますよ。2学期を元気で迎えるため
に、夏休みも生活リズムをきちんと整えておきましょう。



元気な楽しい夏休みにするための“あいことば”

「早寝・早起き・朝ごはん！」



夏休みも歯みがきをがんばろう！

1学期、学校では、給食後の歯みがきやフッソ洗口をがんばってきましたね。

夏休みも、おうちで歯みがきに取り組みましょう！

① 歯みがきカレンダー

1日に歯をみがいた回数で、ぬる色が変わります。

1日3回みがくことができるように、がんばりましょう！

各務小の歯のキャラクター
ハピカくん だよ！

② カラーテスト

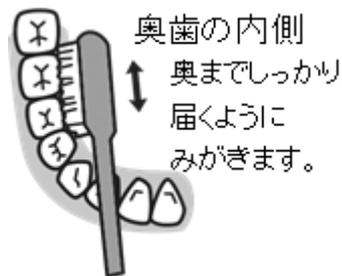
歯のよごれを染め出しして、みがき残しをチェックしましょう。

おうちの人と一緒にやってみてくださいね。歯みがき上手にできてるかな？

8月28日(水)に担任の先生に提出してください。



みがき残しがないように、じょうずにブラッシング！



毛先が広がったら
とりかえてね。

※保護者の方へ

夏休みも、ご家庭で歯みがきに取り組んでいただきますよう、ご協力をお願いします。

ぜひこの機会に、口腔内の健康について話していただき、親子で歯みがきに取り組んでいただけると良いかと思います。