

# ほけんだより

は きの しょうが っこう ほけんしつ れいわ 5年 7月 6日



は

## 歯みがきカレンダーに取り組みました！

歯と口の健康週間である6月4日～10日までの7日間、歯みがきカレンダーをつけながら、自分の歯みがきのチェックをしました。学校でも給食後の歯みがきが再開され、朝と夜のお家での歯みがきも含め、一日3回、しっかりみがいていた子がたくさんいました。みがいた後は、スッキリ、ピカピカ、キュッキュッ…と気持ちよくなつたと思います。どうでしたか？みんなの感想を紹介します。



・これからもはみがきをがんばりたい。(1年男子)

・2かいでできなかつたけど、はみがきはきれいにできた。(1年女子)

・きれいにみがけてうれしかつた。(2年男子)

・へいじつはぜんぶできました。(2年女子)

・まいにち、あさ・ひる・よる、はみがきをしっかりやれました。(2年女子)



・ひるにできない日もあつたけど、あさとよるは、はをみがいているから、むしばになつてないのでよかつたです。(2年女子)

・歯みがきは大切だと思つました。(4年女子)

・これからも、続けられるようにしたいです。(4年女子)

・いがいと、ていねいに、しっかりみがけていたので、これからもしっかりみがいていきたいです。(5年女子)

・毎日歯をみがくと、いい歯で楽しくすごせた。これからも、歯を毎日みがいて楽しい毎日をすごしたい。(5年男子)

・歯みがきの大切さが分かりました。これからも、歯みがきを続けていきたいです。(6年女子)

・前回はできていない日が多かつたけれど、今回全部ぬることができた。これからも歯みがきを毎日やりたい。(6年男子)



カレンダーをつけることで、きづいたこと、わかつたことがたくさんあつたようですね。

これからも、歯みがきを習慣づけて、むし歯のない生活をおりましよう！

カレンダーがなくても、続けてみてね！！



## 熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渴く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる