

なつやす は

夏休みも歯をみがこう

ねん ぐみ ばん
年 組 番

なまえ
名前

食べた後 寝る前

歯みがき忘れずに

7/19

夏休みの計画を
考えてみよう!

20

あさ ひる よる
○ ○ ○

あさ ひる よる
○ ○ ○

月	火	水	木	金	土	日
21 一日のはじまりは ていねいな歯みがき から 	22 	23 歯を みがこう 	24 夏休みもいつもの時間に 	25 規則正しい生活を! 	26 出かけるときは つれていって! 	27
あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○
28 フルーツの まるに気を つけよう 	29 	30 	31 	8/1 熱中症 予防の基本は この3つ 	2 	3 本や新聞を 読んでみください
あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○
4 夏野菜を 食べよう! 	5 手洗いは ていねいに しよう 	6 お風呂に ちがう! 	7 	8 熱中症に 気をつけよう 	9 	10 冷たいもの とりすぎに 注意しよう
あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○
11 はやおね はやおさ しよう! 	12 お手伝いを しよう 	13 	14 	15 	16 	17
あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○
18 	19 あきらいを なくそう 	20 	21 	22 お風呂を わすれずに 	23 	24 冷房はつける 時間と温度を 考えて
あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○
25 	26 食べた後 歯みがき しよう! 	27 	28 	29 歯ブラシも チェック しよう 	30 生活のリズムを 「学校モード」に! 	31
あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○	あさ ひる よる ○ ○ ○

★夏休みに歯をみがいて、思ったことを書きましょう。★

★おうちの方より★

あ つい日ざしは、
ぼうしで防ごう。

つ めたいものの、
とり過ぎに注意!!

さ っぱりしたものはかりじゃ、
元気がでないよ。

に っちゅう（日中）は、
日かげを歩こう。

ま いにちの生活リズムを大切に。

け がに気をつけて、
元気に遊ぼう。

な んでも、バランスよく
食べよう。

い つも、きまった時間に起きよう。

はい まえ
入る前

- 熱っぽい、だるい。
- 鼻水やせきが出ている。
- おなかの調子が悪い。

こんなときは、プールに
はい 入るのをやめましょう。

STOP

**プールの健康チェック
ビフォーアフター**

はい あと
入った後

- 皮ふがかゆくなった。
- 目が痛い・かゆい。
- 耳が変な感じ。

こんな様子が続くときは、お医者
さんにみてもらいましょう。

食べた後

むし歯をつくる細菌は、食べ
た後の口の中の汚れを使って、
歯をとকাশます。食べた後、な
るべく早く歯みがきをすること
で、細菌の活動をじゃますること
ができます。

ねる前

眠っている間は、だ液の量が
減り、口の中の細菌が活動しや
すくなります。口の中をきれい
にしておくことで、むし歯をつ
くりにくくします。

いっ、みがかく？

みがき残しが多いのは

☆歯と歯ぐきのさかいめ
☆奥歯のみぞ

食べもののカスが残りやすく、
汚れがたまりやすい場所です。
歯をみがくとき、特に気をつけ
て、きれいにしましょう。

☆歯が生えかわったばかりのところ
☆歯ならびが悪いところ

歯の高さがデコボコしていて、汚
れが残りやすく、みがきにくいので、むし歯になりやすいのです。

みがきにくいところ