

なつやす は

夏休みも歯をみがこう

ねん ぐみ ばん

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
○

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

★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

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
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