



きらきらチャレンジ (夏休み)

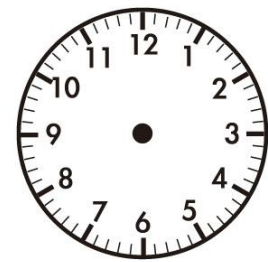


いよいよ夏休みですね。食事や歯みがきの習慣を身につけるために目標を決めて取り

組みましょう。8月31日(火)までに保健室へ提出してください。(任意提出)

小・中・高 年 組 氏名

朝 起きる時間は？



チャレンジ① 朝、起きる時間を決めよう！

チャレンジ② 毎日、寝る前に歯みがきをしよう！

チャレンジを達成できた日に、色を塗ろう！

歯をみがけた日 →

起きる時間を守れた日 →

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|----|------|----|----|----|----|
| | | 7/27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | | | | | | |
| 8/1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | | | | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | | |
| | | | | | | |



歯みがきチェック（夏休み）



夏休み中に「歯みがきチェック（歯垢の染め出し）」の実施をお願いします。

実施方法をよくお読みになり、お子様と一緒に赤く染まったところ（みがき残し）を確認し、下にあるイラストに色を塗り、8月31日（火）までに保健室へ提出してください。（任意提出）

実施方法

<準備するもの>

- ・汚れても良い服装
- ・鏡
- ・歯の染め出し用綿棒（学校から一人1本配布）
- ・赤色えんぴつ（その他の色でも可）



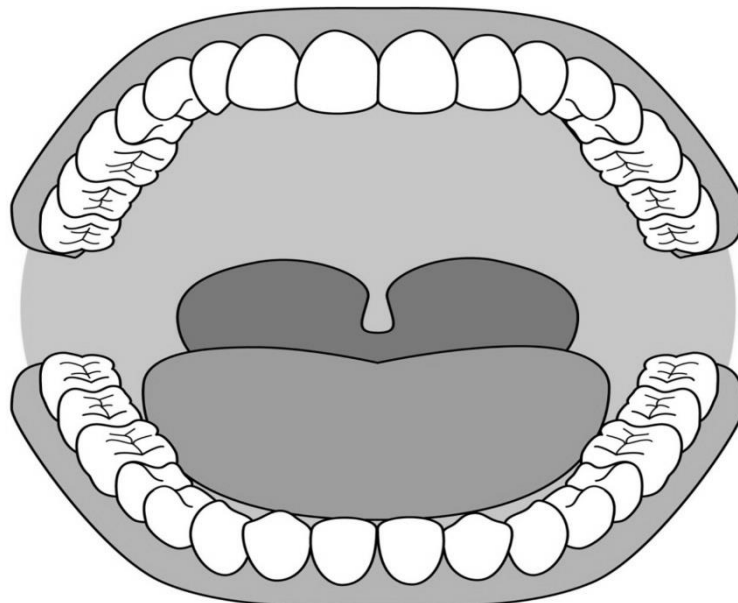
<歯みがきチェックの流れ> 歯磨きをしてからチェックすること

- ①袋から赤い綿棒を取り出す。（赤い部分は持たないように注意！）
- ②鏡を見ながら、全部の歯に綿棒を塗り赤く染める。
- ③ぶくぶくうがいをする。（できない場合は口をゆすぐ）
- ④赤く染まった歯と同じところの記録用紙に赤えんぴつで色を塗る。
- ⑤赤いところなくなるまで、ていねいに歯みがきをする。



小・中・高 年 組 氏名

染め出しをして、赤くなったところに色を塗ろう！



結果はどうだったかな？下の絵に○をつけてみましょう！

| | | | | |
|-------------|------------------------|---------------------|-------------|--------------|
| 歯みがき レベル | 最高にきれいに みがけている！ | きれいに みがけている！ | みがけている！ | みがけていない！ |
| 歯みがき目標を決めよう | | | | |

