



は  
歯みがきカレンダー

年 なまえ

ちゃんと毎日歯をみがけたか、「歯みがきカレンダー」をつけて  
チェックしましょう。みがけた日は好きな色をぬってください。

	6/4 (水)	6/5 (木)	6/6 (金)	6/7 (土)	6/8 (日)	6/9 (月)	6/10 (火)
朝							
夜							

は  
歯みがき後の3つのチェック

- カガミをみて**  
よこれや歯が白く残っていませんか？
  - 舌(べら)で歯をさわって**  
歯の表面がツルっとしていますか？
  - 口の中を数回すすいで**  
スッキリきれいになった感じがしますか？
- 全部でできれば歯みがき完了。気になるところはもう一度みがいておくといいですね。  
毎日3つのチェックをして、歯みがき名人を目指しましょう。

★ 歯の健康も作ってみよう（歯へ）



フール開き  
6月16日(月)

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。  
歯科検診でむし歯や歯周病が見つかった人もい  
るかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みが  
きが大切です。この機会に自分の歯のみがき方を  
見直してみましょう。

ステキないろをぬってね！

できているかな？ **正しい歯のみがき方**

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多  
くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



**8020運動**ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20  
本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食  
べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ  
物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性  
があります。

ひょうご  
ステキ標語を作ってね！

歯みがきで  
丈夫な体の  
基礎づくり

覚えておこう！  
**プールの約束**

楽しいプールの時間でも、  
約束を守れないと  
ケガや病気の危険もあります。  
ルールを守って安全に過ごせる  
ように注意しましょう。



- タオルの貸し借りをしない
- 飛び込まない
- ふざけない
- 無理をしない

■ **体調管理**もしっかり

しっかりと睡眠をとって、朝ゆとりをもって朝ごはんを食べて登校しましょう。

おうの方へ 「チャレンジ ウィズメディア週間」につて

メディアは、子どもたちの生活を豊かに楽しくする良い面がある一方、使い過ぎると  
生活リズムが乱れたり、使い方によっては、心身に影響をあたえたりと良くない面もあ  
ります。大切なのは、「今日はここまで！」とメディアの利用を「自分でブレーキをか  
ける力」や「相手を思いやる力」だと思います。このような理由から、この取組は、電子  
メディアを排除するものではなく、**メディアと上手に付き合って欲しい**という思いで小学校  
ではこの取り組みを行っています。

- 普段の生活を振り返り  
↓【寝る時刻・起きる時刻】
- 自分で考え  
↓【チャレンジレベル1～4】  
（「点検表」で確認）
- 行動（自分に合った）に移す  
【カードに記録し振り返る】



家でのルール  
について話し合  
ってください。

- お願い
- 「歯みがきカレンダー」 : 6月 4日(水)～10日(火)
  - 「チャレンジウィズメディア週間」: 6月16日(月)～20日(金)

声掛けをよろしくお願いします。  
\*用紙は前日に配布します。