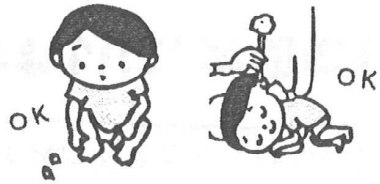


# プールがはじまります！じゅんびOK？をしよう

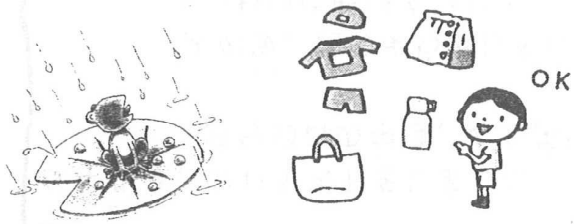
● つめきり・耳そうじ



● すいみんをしっかりとり



● もちもののかくにん



● たいちょうのチェック



プールのやくそく…みんなのあんぜんのために

× プールサイドを走らない



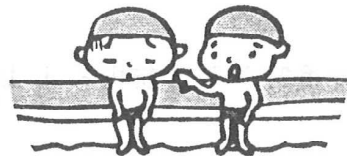
× プールに飛びこまない



× はしやがない・ふざけない



× むりをしない



## 規則正しい生活

「つかれた～」と感じたときに大切なことは、①たっぷり睡眠、②しっかり朝ごはん、③元気に運動の3つです。

### 規則正しい生活クイズ！

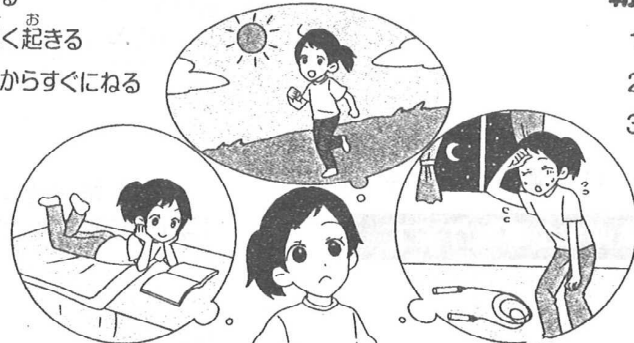
体が休まる睡眠がとれるのはどれ？



- 1: 早くねる
- 2: 朝、遅く起きる
- 3: 食べてからすぐにねる

朝ごはんのよい食べ方はどれ？

- 1: 好きなテレビを見ながら食べる
- 2: 好きなものだけたくさん食べる
- 3: よくかんで食べる



体にちょうどいい運動はどれ？

- 1: ねる前に、たくさん体を動かす
- 2: 昼間、たくさん体を動かす
- 3: 体を動かすのは好きではないから、運動しない

天気と気温に合わせて…お役立ちの「もう1枚」

《うすでの上着をもう1枚》

晴れたときと雨のとき、朝と昼でも気温に差があります。ぬいだり着たりしやすい、シャツやカーディガンがあるといいですね。

《タオル・ハンカチをもう1枚》

たくさん汗をかきやすい季節。手を洗うときなど、いつも持ち歩く分のほかに、かばんに入れておくと安心です。



ブラッシング指導が終わりました!

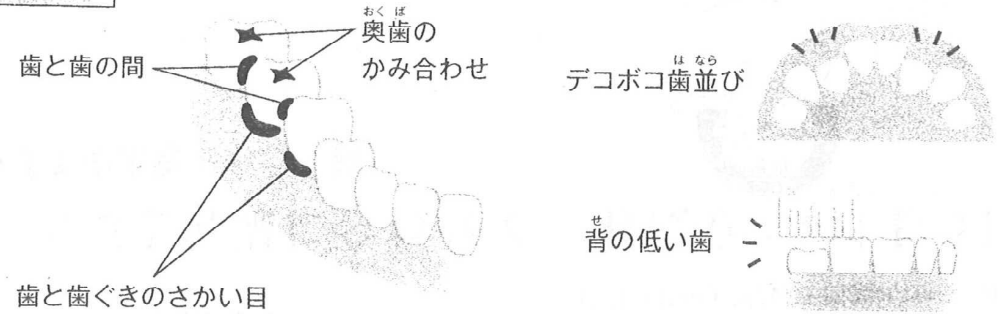
石垣歯科の川本知夏さんが 1年生～5年生を指導してくれました。



- 1年生は、「どうしてむし歯になるの?」お菓子やジュースには、砂糖がいっぱい入っているよ。時間を決めて、食べ過ぎないようにね。
- 2年生は、紙芝居「ごはんを美味しく食べるには」だ液(つば)の働きとしっかりかんで食べるとだ液(つば)がたくさん出るので、「1口30回かもう」と話してくれました。
- 3年生は、「食べたらず歯をみがこう」という話しをしました。歯こう(プラーク)を落とす歯みがきをていねいにしましょう。
- 4年生は、口の中にある細菌の写真を見せてもらいました。歯みがきをしないでいると、歯こうがどんどんふえますよ。
- 5年生は、RDテストをしました。自分の口の中は、むし歯になりやすいかどうかを見るテストです。話の後、歯の染め出しをしました。ていねいに時間をかけて、歯をみがき赤く染まった所を落としました。
- 6年生は、歯みがき大会に参加しました。クイズに答えたり、はぶらしやデンタルフロスを使って実習しました。

歯みがきのステップアップ

歯みがき大会  
♪



歯みがきの3つの基本を知ろう!

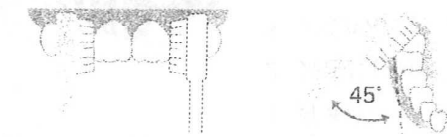
① 歯ブラシを歯の面にきちんと当てる



歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのさかい目に当てます。

工夫した歯のみがき方をやってみよう!

デコボコ歯並びは 背の低い歯は



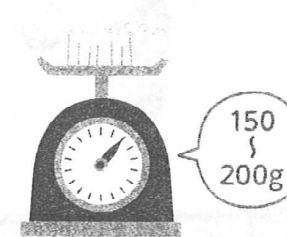
歯ブラシを縦に当てて、歯ブラシをななめ横から1本ずつていねいにみがきましょう。歯ブラシをななめ横から入れて細かく動かしてみがきましょう。

② 小さく動かす



1ヶ所20回以上 1～2本の歯を目安に歯ブラシを小さく動かします。

③ 軽い力でみがく



150～200gの軽い力でみがきます。

自分の歯並びをより知ることが大切だよ。



きれいに、大切に! 歯と口は“体の入り口”

歯と口は、私たちが食べものをとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べることができず、体を作ったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまうのです。



『歯みがきはめんどくさい』『もっと甘いものが食べたい』…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口から体と心が元気になるように、がんばってほしいと思います。