



令和7年5月28日
四万十町立七里小学校

【歯ブラシチェックを始めます！】

歯をしっかりとすみずみまでみがくためには、歯ブラシの状態がとても大切です。
そこで毎月1回、学校で使っている歯ブラシをチェックしたいと思います。

～チェックするポイント～

- ・歯ブラシの毛先が開いていないか
- ・歯ブラシ自体が大きすぎているか



毛先の状態に加えて、毎日使う歯ブラシは1ヶ月に1回交換するのが目安とされています。

歯ブラシを交換する必要がある人にはお知らせの手紙を出します。

5月の歯ブラシチェックは明日、29日(木)です。1回目は1～4年生全員に新しい歯ブラシを配ります。5～6年生は6月2日の歯みがき大会の後に歯ブラシを配ります。自分の歯ブラシの状態をみて活用してくださいね。



【そろそろ汗をかく季節がやってきます💧！】

めざせ お風呂の達人 よく洗ってピカピカに

毎日のお風呂、気持ちよく楽しめていますか？
そろそろ汗をかく日も増えてきます。せいつに過ごすために、お風呂のコツを教えます。



汚れのたまりやすいところは念入りに
汚れのたまりやすく洗い残しやすい場所は、念入りに泡で洗いましょう。

わきの下 ひじの内側 ひざの裏側
おしりの下 耳の後ろ 足の指の間 など

すすぎ残しに注意
きちんと汚れを落とし切らなかったり、シャンプーやボディーソープが残ったままだと、肌荒れの原因になることも。ヌメヌメが残っていないかチェックしながら、丁寧にシャワーやかけ湯で洗い流しましょう。



お風呂は湯船につからず、シャワー派という人もいると思いますが、「湯船につかる」ことはいいことがたくさん！

【その1】

・体が温まって毛穴が開くことでいらなくなった皮脂を取り除いたり汗や皮膚の表面にある汚れを流したりすることができる！

【その2】

・血管がひろがって血液やリンパ液の流れがよくなり代謝がよくなる！

【その3】

・体も心もリラックスできて、いい睡眠につながる！

ゆっくり湯船につかって
みてくださいね

