

季節の花も移り咲き、アジサイの花が似合う季節になりました。でも、いろいろな疲れが出て体調をくずしやすい季節でもあります。疲れているときは、まず休むことが大切です。いつもより早く寝てください。そして栄養バランスのよい食事を規則正しくとるよう心がけましょう。また、食中毒の多発する時期でもあります。予防に心がけてください。

いつ洗うの？

てあら ひつよう
手洗いが必要なとき



トイレの後



外出の後



食事の前

どうやって洗うの？

て いねいな 手の洗い方



1 おねがいのポーズ

手のひらをスリスリ



2 カメのポーズ

両手ををかきねてスリスリ



3 お山のポーズ

指と指を組んでゴシゴシ



4 おおかみのポーズ

つめをたててゴシゴシ



5 ベイクのポーズ

親指をつけ根からグリグリ

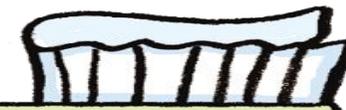


6 つかまえた！のポーズ

手首をにぎってグリグリ

〇よく水ですすいたらキレイなタオルやハンカチでふいてできあがり！

1日3回はみがきできていますか？



6月4日(火)に歯科検診がありました。自分の歯がどうだったか見てみてください。みがき残しがある人、むし歯がある人もいました。一生使う大事な歯なので、早いうちから治療や予防することが大事だと思います。また、歯みが



きもしっかりしてください。

動物の歯 VS 私の歯

第一ラウンド：ライオンVS私

ライオンの犬歯は獲物を捕らえるためにとがっていて、奥歯であまり噛まずに肉を飲み込みます。強い歯はかっこいいけど、おいさがわかるほうがいいかも。



第二ラウンド：ネズミVS私

ネズミの前歯は、かたいものを食べないと一生伸び続けます。かたいものを食べる丈夫さでは負けるけど、伸び続ける歯ってなんか嫌だな。

食べものや生活によって、動物も人間も

それぞれにぴったりの歯をもっています。私だけの歯は宝物。ずっと大事にしたいですね。



歯科指導教室があります

日時：6月28日(金)

持ち物：

- ・タオル
- ・歯ブラシ



歯の染めだしを行います。汚さないために首にかけられるタオルを必ず持ってきてください。歯ブラシは学校で使っているもので構いません。