

ほけんだより 11月

小田原市立下中小学校

令和7年11月5日

発行 NO. 7




は 歯をたいせつにしているかな？

できているか、チェックしながら、よんでね！




(できている◎ まあまあできている○ あまりできていない△)



1 むしばをふせごう！

 <p>あまいおかしをたべたり、 あまいのみものをのんだり しないようにしている。</p>	 <p>ダラダラたべない ようにしている。</p>	 <p>たべたら、 はみがきやうがい をしている。</p>
---	---	---

2 きれいにみがこう！～^は歯みがきのコツ！

 <p>はのかたちは、いろいろ。 <u>ほん</u> <u>一本ずつ、かたちにあわせて</u> ていねいに、みがくといいよ。</p>	 <p>はぶらしが、はねないよう に、<u>かるく</u>みがくと いいよ。</p>	 <p>かがみで、<u>みがいている^は歯を</u> <u>みながら</u>みがくと、 きれいにみがけるよ。</p>
---	---	---

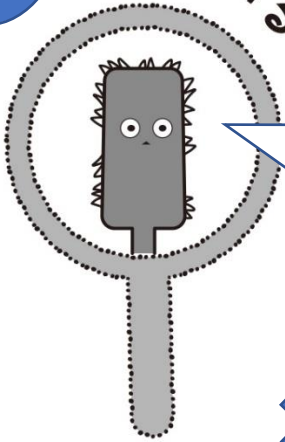
いま
今

つか
使っている

は

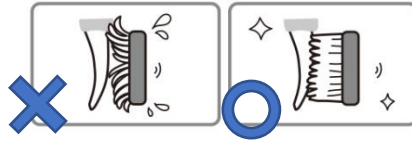
歯ブラシ

うしろからみてみよう！



こうなっていたら、よくみがけないよ。
あたらしいのに かえてもらおう！

は 歯ブラシを かえるめやすは、つき いちど 月に一度くらいだよ。



けさき 毛先がすぐはねる人は、少し

かる ちから 軽い 力でみがくといいよ。

3 よくかんで、たべよう！

よくかんでたべると、からだにいいことが、たくさんあるよ。



ひとくち30かい、かんで
いるかな？かぞえながら、
たべてみよう。



① むしばや
はぐきの病気を
ふせぐよ。



② 味がよくわかって、
おいしくたべられるよ。



③ おなかのちょうしも
よくなるよ。



④ あたまが
よくなるよ。



* まだまだ、いいこと
いっぱい！
しらべてみてね！

