

ふゆやす は 冬休み歯ッピーチャレンジ！！

ねん 年 くみ 組 なまえ

【やりかた】

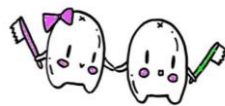
*1/12 までに担任の先生にだしてください。

①冬休み中に、下の表に書いてあるけんこうな歯になるためのとりくみにチャレンジします。





その日にできなければ、ちがう日でもいいです。ちがう日にとりくんだら日にちをかきなおしましょう。

②おうちの人もさそって、いっしょにチャレンジしましょう。おうちの人といっしょにできないときは、自分でチャレンジします。チャレンジが成功したら、○をつけてください。

*ポイントをたしかめながら歯みがきをして、歯ッピーチャレンジを成功させよう！！



は 歯ッピーチャレンジのかんそう

チャレンジする日	12/25(土)	12/26(日)	1/5(水)	1/6(水)
チャレンジの内容 (ポイント)	<p>えんぴつもちデー</p> <p>歯ブラシを持つときは、えんぴつを持つときと同じように持ちます。</p> <ul style="list-style-type: none"> 力が入りすぎない うごかしやすい 	<p>かがみデー</p> <p>よごれがとりにくいところは、かがみを見ながら。1本1本歯をていねいにみがこう。</p> 	<p>かみかみデー</p> <p>ひとくち30回を目標に、よくかんで食べましょう。やわらかいものばかり食べていませんか？できたら、おうちの人によくかんで食べるメニューをつくってもらいましょう。</p> 	<p>つるつるデー</p> <p>歯みがきをしたあと、よごれがとれているかを舌で確かめる。ぜんぶの歯がツルツルしていたらOK！みがけています。</p> 
おうちのひととできたら○をする				
じぶんでできたら○をする				

