

ほけんだよ！ 6月

2016. 6. 21

今年の健康診断が、
ほほおわりました。
みなさんが、いろ
いろな結果から自分



のいつもの生活をふりかえることができるように、すべての結果を健康手帳に1つにまとめてわたします。

わたす日は、学年によってちがいます。かならずおうちの人にわたして、いっしょに結果をたしかめてみてください。

あなたは「みがいている」「みがけている」、どっち？

あなたはどちらかな？
①か②に○をつけてみよう！

● 歯ブラシのサイズは？

- ① 自分の年にあったサイズをつかっている
- ② サイズは気にせず、つかっている

● 歯ブラシの持ちかたは？

- ① えんぴつと同じようにもっている
- ② グッとにぎってもっている

● みがきかたは？

- ① かるい力で小さくこまかくみがく
- ② つよい力でゴシゴシみがく

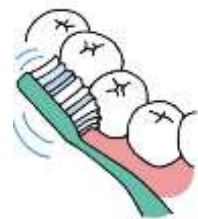
● みがく順番は？

- ① 右・左・上・下などだいたいきめている
- ② とくにきめていない

歯ブラシの選び方



歯ブラシの持ち方



* ②が多かった人は、みがいているのによこれがのこってしまっているかも…？!

じょうずにみがいて「歯みがき名人」になろう！





もうすぐ「毛小まつり」。元気に毎日を送っているかな?!

暑かったり、すずしかったりと体調をくずしやすい時期です。

おまつりの日を元気にむかえられるよう、生活をふりかえてみてください。



できたものには○、できなかったものには×、をつけましょう。



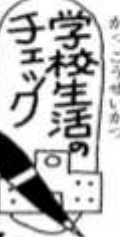
年 組

()	()	()	()	()	()	()
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



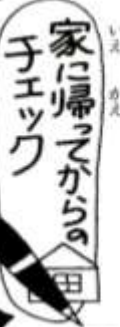
朝のチェック

はやくおきた							
かおをあらった							
はみがきをした							
朝ごはんをちゃんと食べた							
うんこをした							



学校生活のチェック

手をあげて、はっぴょうした							
人のはなしをよくきいた							
きゅう食をのこさず食べた							
そうじをしっかりとした							
友達と、なかよくあそんだ							



家に帰ってからチェック

てあらい、うがいをした							
しゅくだいをした							
テレビ、ゲームは1じかんまで							
家のおてつだいをした							
あしたの時間わりの用意をした							
はみがきをした							
はやくねた							

- いつもねむい、
 - ぼんやりしてしまう、
 - 集中できない
 - イライラする
- などがあったら…

「ねむる時間がたりない」サイン。
毎日なるべく同じ時刻に「ねむる・おきる」をやってみよう!

