

# ほけんだよい

令和6年 はみがき号  
北方町立南学園 保健室

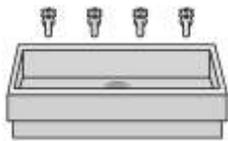
おうちの人と一緒に読んでください。

## 毎日のはみがきを一緒にがんばりませんか

給食後の歯みがきを再開します。歯の健康のために歯みがきを頑張りたいと思う人は、給食後の歯みがきにも取り組んでみましょう。

### 給食後の歯みがきの方法について

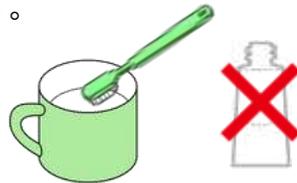
①配膳前か食後に自分のコップに水を入れ、机に置いておきます。



水をこぼさないように注意!



②「ごちそうさま」の後、コップの水で歯ブラシを濡らし、自分の席で歯みがきをします。



歯みがき粉の使用は禁止とします。



③ 歯みがきビデオを流します。歯みがきのポイントを確認しましょう。

<ビデオを流す時間> 13:01~

※給食の片づけが終わっていない人は、片づけが終わってから、歯みがきをします。

※自分の机であれば昼休み中どの時間に歯みがきをしてもよいです。

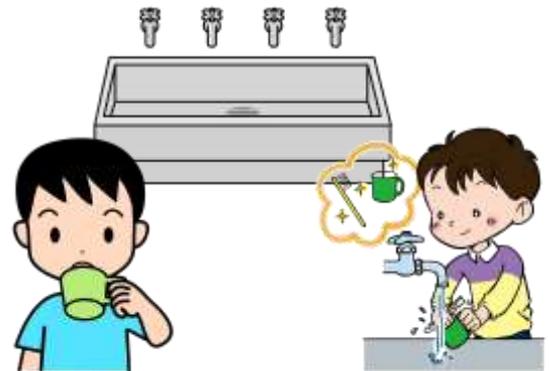
鏡をもってきてもよいです。



歯みがき中は、立ち歩きません。



④自分のコップにくんだ水で口をゆすぎ、コップと歯ブラシを水洗いします。



⑤衛生面のことを考えて、コップと歯ブラシは、毎週金曜日に持ち帰りましょう。

※歯ブラシ・コップの保管方法は、学級の先生の指示に従いましょう。

#### 【保護者の皆様へ】

○学校歯科医とも相談し、上記①～⑤の方法で歯みがきを実施していく予定です。

○強制の活動ではありません。ご家庭で相談していただき、参加する場合は、持ち物の準備をお願いします。

はみがき開始予定日：6月17日(月)

← この日までに持ち物の準備をお願いします。

持ち物：はぶらし・コップ・鏡(必要な人)