

# 冬 休 み

## 歯みがきカード

ぬりかた

3回みがいた・・・青色

2回みがいた・・・黄色

1回みがいた・・・赤色

みがいていない・・・ぬらない

年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。










夜の歯みがきの時間を決めましょう。

時にみがく



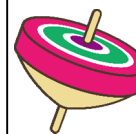
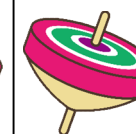

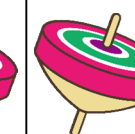
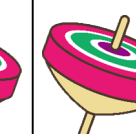
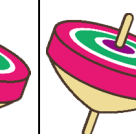
年 番

なまえ

### 12月

23日 (土)	24日 (日)	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)
								

### 1月

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)	8日 (月)
							

☆1月9日(火)に学校へ出しましょう。

☆ときどき、かがみを見て、歯ブラシの毛が歯にあっているか、たしかめましょう。

☆さいごに、歯がつるつるになったか自分のした(べろ)でさわりましょう。



1~3のどれですか？○をつけましょう。

**夜の歯みがきについて**

- 決めた時間を守れた
- まあまあ守れた
- あまり守れなかった

**すすんでできたかな？**

- 自分からすすんで歯みがきすることが多い。
- 家の人に言われてから、歯みがきすることが多い。
- その他(くわしく書いてください)