

★いずみん大作戦★ 6月

今月の生活目標 「歯を大切にしよう」



- ① めざせ1口30回!! よくかむと、だ液がいっぱい出て、歯を守ってくれます。
- ② ねる前に歯をみがく

< 書き方 >

朝の体の調子：◎ ばっちり、○ よい、△ ちょっとよくない、× よくない、? わからない

朝ごはん：◎ 2品以上食べた(例 ごはん(パン)+ みそ汁、ごはん(パン)+ おかず など)

○ 1品食べた

(2品)



ハム、
たまご、
チーズ

(3品)

ごはん
+おかず
+みそしる



× 食べなかった

パン
+おかず

メディア、ねる時間、歯みがき：○ できた、× できなかった

じゃこ、いりたまご、
かつおぶし、しそ

		きょう			きのう			
日	曜日	あさおきた 朝起きた ときの からだ ちょうし きぶん 体の調子と気分	あさ 朝ごはんを 食べる	ねる じかんまえ 1時間前 までに メディアオフ	ねんせい よる じ 1~3年生:夜9時 ねんせい よる じ 4~6年生:夜10時 までにねる			ねる前の 歯みがき
(かきかた) 15	水	△	きつい	◎	×	○	9:45	○
19	月							
20	火							
21	水							
22	木							
23	金							

①がんばったところはどこでしたか。 ②むずかしかったところはどこでしたか。

①	<家庭から>
②	

