

は 歯みがきががんばりカード

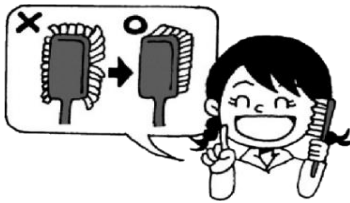
ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

※できたら○、できなかったら△か×をつけてみましょう。

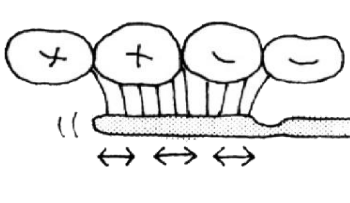
		6月20日 月	6月21日 火	6月22日 水	6月23日 木	6月24日 金
ねおきは？	スッキリおきられた・・・○ なかなかおきられなかった・・・△					
あさ 朝ごはん	食べた・・・○ 食べてない・・・×					
は 歯みがき 	あさ朝、みがいた・・・○ みがいてない・・・×					
	ねまえる前、みがいた・・・○ みがいてない・・・×					
て 手あらい	いつもしっかりできた・・・○ できないときがあった・・・△					

※自分ができているところに、○をつけてみましょう。

☐ は歯ブラシは毛先が
ひら開いてきたら交換し
ている



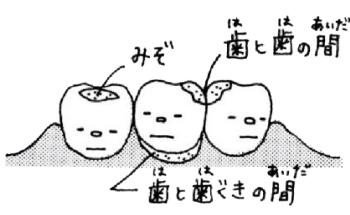
☐ ほん2本ずつくらい小さ
こ
ざみに動かしてみが
うご
いている



☐ にち1日に1回は鏡を
かい
みながら、ていね
がみ
いにみがいている



☐ し歯こうが残りやす
のこ
ばしょい場所もみがけて
いる



☐ は歯みがき剤はほん
ざい
すこの少しつけるように
している



☐ ていきで定期的に歯医者さん
はいしゃ
で点検してもらって
てんけん
いる



かんそう

がつけにちていしゅつ
※ 6月27日に提出しましょう。

