



# せいかつニュース

NO・3

## ～ぴかぴか に はをみがこう!～

6がつ4か～6がつ10かは、「は と くち の けんこうしゅうかん」です。  
みなさんは、まいにち、ごはんのあとやねるまえ、ていねいにはをみがいていますか。  
けんこうな「は」で、しっかりとかむことで、じょうぶなからだがつくれます。  
おうちのかたと、はのみがきかたをかくにんしてみましよう。

ねんしょうぐみさんは、おうちのかたといっしょに、ねんちゅうぐみさん、ねんちょうぐみさんは  
じぶんでできるところはじぶんでちゃれんじ できるとすてきです!

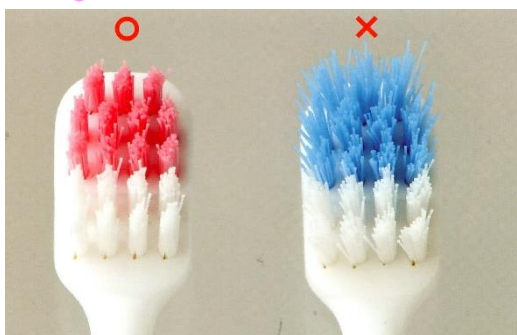


### どんなはぶらしをつかう？



はぶらしをとりかえるめやすは、やく1かげつ。ぶらしのさきがひらいてしまうと、よごれがおちにくく  
なってしまいます。

じぶんのはぶらしをみてみよう♪



はぶらしをうしろがわからみたときに、  
ぶらしのさきがみえたら、  
あたらしいものにしましよう!

かぞくみんなのはぶらしも  
かくにんしてみましよう♪



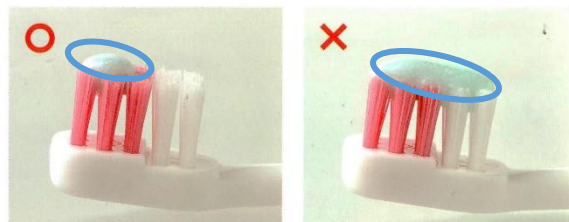
### はぶらしのもちかた

### はみがきざいのつかいかた

「ばーむぐりっぷ」(てのひらで  
つつみこうむようににぎる)  
が もちやすいです!

たくさんつかわなくても、  
「は」は、きれいになります!

ちからのつよいこやおとなは、  
えんぴつもちにしましよう。



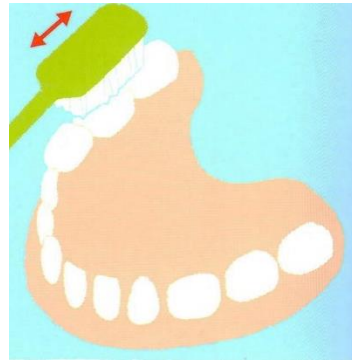
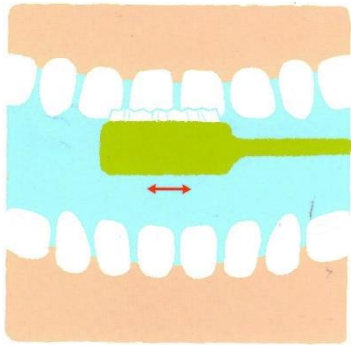
# はをみがいてみましょう♪



## おもてどうら

## かむ めん

はぶらしのけさきを「は」に きちんとあてて、ちいさくうごかします。

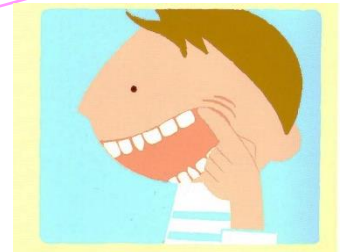
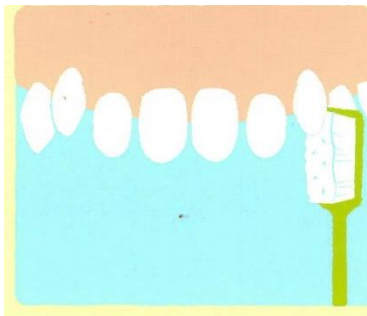


## とびだしている「は」 ひっこんでいる「は」

ふつうのみがきかたでは、きれいになりません。  
はぶらしを たてにして いっぽんずつ  
みがきましょう♪

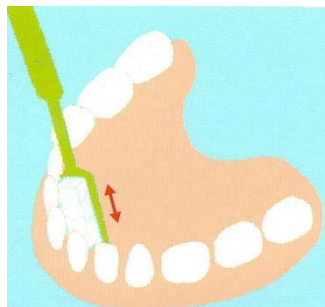
## おくぼ

みがくのをわすれたり、みがきのこしがあったりします。きをつけましょう！



## まえほうら

はぶらしをたてに、ちいさくうごかしましょう。



じぶんでみがけたあとは、おうちのかたにみてもらい、「しあげみがき」をしてもらうと、さらにじょうぶでまっしろいはになります！！



# はみがきがたのしくなる あいでいあ♪



おうちのかたとおはなしをして、たのしくなるあいでいあをとりいれてみましょう♪

## じかんとをきめよう♪

すなどけいをおいたり、たいまーをつかったりするとみがくじかんとがわかりやすいね。



## はみがきかれんだー

みがいたら かれんだーに  
しーるをはろう♪



## はいしゃさんごっこ♪

ぬいぐるみやにんぎょうをつかって  
はいしゃさんごっこもたのしいよ！



## はみがきがすきになる! えほん

『ノンタン はみがき は〜み〜』  
キヨノ サチコ 偕成社

『はみがきあそび』  
きむら ゆういち 偕成社

『はみがきれっしゃ しゅっぱつしんこう』  
くぼ まちこ アリス館

『のはらのせんたくやさん』  
神沢 利子・いもとようこ ひかりのくに





# ♪うたってみよう♪



## はをみがきましよう

♩ = 104 則武 昭彦 作詩  
作曲

1. はをみがきましよう しゅっ しゅっ しゅっ ぶらしのたいそう  
2. はをみがきましよう しゅっ しゅっ しゅっ ころころうがいも

おいちに おいちに じょうぶなはになれ しゅっ しゅっ しゅっ  
ほらね ほらね ましろい はになれ しゅっ しゅっ しゅっ

はをみがきましよう しゅっしゅっしゅっ  
ぶらしのたいそう おいちに おいちに  
じょうぶなはになれ しゅっしゅっしゅっ  
はをみがきましよう しゅっしゅっしゅっ  
こころうがいも ほらね ほらね  
まっしろいはになれ しゅっしゅっしゅっ

はをみがきましよう

則武 昭彦