

R2. 5. 11 高崎中学校 保健室

臨時休業中はどのように過ごしていましたか？

授業や給食、友達と過ごす時間が待ち遠しかったと思います。

学校は再開されましたが、分散登校という2日に1回の登校になります。

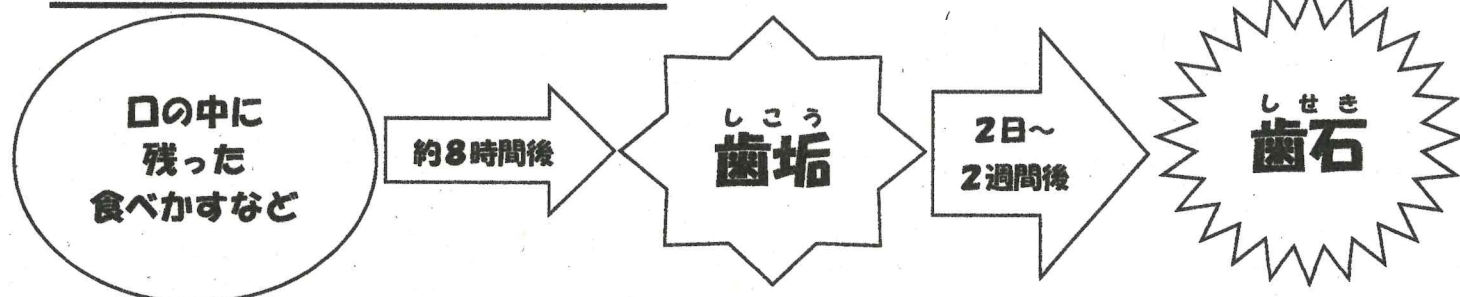
引き続き、自宅学習の日もありますので、「早寝早起き朝ご飯」を心がけましょう！

今後の健康診断日程について

※視力・聴力検査は完全登校再開後に実施する予定です。決まりましたら、お知らせします。

	1年	2年	3年
内科検診	6/11(木)	6/2(火)	6/9(火)
歯科検診	【1の1】 6/30(火) 【1の2】 5/28(木)	6/30(火)	5/28(木)
眼科検診	6/18(木) ※2・3年生は対象者のみ		
耳鼻科検診	5/22(金)		
心臓検診	6/10(水)		

食後の歯磨きを忘れると、、、？



口の中に残った食べかすなどはこのようにゆっくりと時間をかけて歯石になります。

歯石は歯磨きでは落とすことができないので、歯科医院に行かなければなりません。

歯科検診もありますので、もう一度、自分の歯磨きを見直しましょう！

<ブラッシングのポイント>

- ①歯ブラシは小刻みに動かして磨く！
- ②磨き残しがないように、磨く順番を決めておく！
- ③歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を45°になるようにあてる！

