

ほけんだより 6月

R3. 6. 7

高崎中学校保健室

雨の日や蒸し暑い日が多い季節になりました。この季節は、心も体も今一つ調子が出ないという人が多いのではないのでしょうか。生活習慣を見直し、規則正しい生活をしましょう。また、部活動の練習も再開し、中総体に向けて一生懸命練習していると思いますが、ケガには気を付けてください。そして、悔いが残らないように全力で戦ってください。応援しています。

◆ 今後の健康診断日程について

	1年	2年	3年
眼科検診	6/11 (金) 13:30~ 1年生全員+2、3年生アンケート抽出		

- 各検診が終わり次第、「専門医受診のお知らせ」を配付しています。受診が必要な人は早めに専門の病院を受診するようお願いいたします。また、治療や検査を受けた人は、受診結果を保健室までお知らせください。
- 欠席で検診を受けていない生徒は、保護者の方が直接病院まで連れて行かれて、受診をしていただくこととなります。後日書類を配付しますので、よろしくお願いいたします。

◆ 水泳の授業が始まります

先週月曜日に、水泳前の健康調査を配付しました。提出締切が 6月9日(水) となっています。生徒の健康管理に十分配慮しながら指導にあたる必要がありますので、まだ提出していない生徒は、必ず期日までに提出をしてください。全員提出です。 よろしくお願いいたします。

食べたら、みがく

食後はチャンスだぜ〜♪
就寝中もね♪

朝食 昼食 夕食

お口の中の細菌数

食べた後と寝ている時は
むし歯がでやすいんだね!

ニコ大事!!

1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!

奥歯のみぞ
歯のうらがわ
歯と歯の間

歯と歯肉の
まかい目

かがみを見ながら、
たてに、よこに、みがきましょう。

きちんときがけてる?

歯と口の健康週間

6月4日〜10日

歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、
汚れがきれいに取れないし、
歯肉も傷つけてしまいます…。

毛先が開いてきたら、こうかんしょ!

or

半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、
残った汚れは歯石になっていきます。
定期的きれいにしてもらいましょう。