

保健だより



秩父市立大田中学校
令和 4年 5月20日

緑が美しい季節になりました。疲れは出ていませんか？ ちょっと疲れたなと感じたら・好きな音楽を聴いたり身体を動かしたりして少しリフレッシュしましょう。

これから林間学校・中間テスト・修学旅行・学校総合体育大会地区予選と大きな行事も続きます。睡眠をしっかりとりながら取り組んでください。

もうすぐ楽しい修学旅行・
林間学校。



健康面での注意事項

素直な思いを出して
作るために...

睡眠時間を ☆ 十分に確保する 早寝 早起き	3度の食事を きちんと食べる いただきます まーす	排便の 習慣をつくる うーん 出なくても ふんばってみる!
適度に体を動かす “スポーツ” “運動” “じゃない!”	常備薬、 予備も必ず用意する ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい おなかの薬 その他... 必要?	心配なところがあるときは 主治医に相談しておく 大丈夫!

☆ “楽しみだけど” 乗り物 ~修学旅行・林間学校~
ちょっと不安... 酔いが、心配な人へ

前日は早く寝て ☆ ☆ 体調を整える 眠れなくても 横になって 部屋を暗くしよう! ギン キン	当日の朝食は ☆ 腹八分目・しっかり食べる 空腹は 逆効果! ぐ きゅるる	酔い止め薬・エチケット袋 忘れずに用意する! ☆ “ワスレナイデ!”
--	--	--

吐くことを気にしない! 吐いてもいいや! と開き直るとけっこう大丈夫なものです
周囲の人へお願い ➡ 酔いやあい人へ暖かい心配りをよろしくお願いします♡

歯科健診の結果プリントを配りました。

むし歯や歯周病などはありませんでしたか?

チェックされてた人は早めにかかりつけの歯医者さんに受診してください。

★歯は1本ずついいねいに磨きましょう。

★歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう。

★歯みがき指導を受けた人は、磨けてなかったところを重点的に磨きましょう。

