ほけんだより

6月

令和５年６月１日（木）
秩父市立大田中学校

１学期中に行う健康診断も
残すところ２つとなりました。
健康管理に気をつけて、
当日は なるべく **欠席しない**
ようにしてください。



引き続き
宜しくお願いします。

眼科検診

目の病気や視力にえいきょうをあたえる目の異常がないかを、目の中（ひとみ）やまぶたの裏側を見て調べます。



6/2(金)　つちはし眼科クリニック　土橋尊志先生

耳鼻いんこう科検診

耳・鼻・のどの病気がないかをそれぞれ調べます。



6/22(木)　片山耳鼻科医院　片山昇先生

暑い日が増えてきましたが 天気の悪い日は肌寒かったりと体調を崩しやすい時期です。
「早寝・早起き・朝ごはん」!!!　**熱中症予防のためにも規則正しい生活を心がけましょう。**
体調が悪いときや回復直後は無理をしない、頑張りすぎない事も大切です。

6/7~9　6/8 修学旅行・校外学習　出発前の健康管理

出発前は十分睡眠をとり、睡眠不足がないようにする。



栄養バランスのとれた食事をしっかり食べる。



手洗い・うがいをして、かぜをひかないように注意する。



慣れない環境では便秘になりやすいので、規則正しい排便の習慣をつけておく。



旅行中に必要な薬を用意しておく（飲み慣れたもの）。



※人からもらってはいけません

健康上で心配なことがある人は、事前に医師や養護教諭に相談しておく。

