

# 保健だより 5月

令和3年5月28日(金)発行

4月から桐生商業高校に来ました。  
保健室の大崎(オオサキ)です。  
よろしくお願いします。



新学期が始まって、2カ月が経とうとしています。  
「新しい環境に早くなれないと・・・」「今年はこれを頑張りたい!!」など、  
知らず知らずのうちに体に力が入りすぎていませんか?  
特にこの季節は気温差も大きく、自分が思っているよりも心と体は疲れているものです。  
休めるときにはしっかり休養して、自分なりのペースを大事にして過ごしましょうね。

## 健康診断のお知らせ

5/19に予定していた内科検診(2年女子)と貧血検査(未受診者)は、  
延期となりましたが、下記の予定表にありません。実施日が決まり次第  
連絡をします。

### 6月

	検診項目	対象	時間	場所
2日	尿検査	未提出・再検査の生徒	登校後～9:00まで	各自保健室に提出
3日	耳鼻科検診	1年(3クラス)	13:30～15:20	保健室
8日	歯科検診	1年(3クラス) 2年(1クラス)	9:30～12:30	保健室
10日	内科検診	3年女子	9:30～12:00	至誠館
15日	内科検診	3年男子	13:30～15:20	至誠館
16日	内科検診	1年女子	9:30～12:00	至誠館
17日	耳鼻科検診	1年(3クラス)	13:30～15:20	保健室
18日	内科検診	2年男子	13:30～15:20	至誠館
21日	歯科検診	1年(3クラス) 2年(2クラス)	9:30～12:30	保健室
25日	内科検診	1年男子	13:30～15:20	至誠館

各検診前には、服装や注意事項を連絡します。

必ずお知らせを確認してくださいね!!



# STOP熱中症 TRY水分補給

## 水は体の中で何をしている?

水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。  
呼吸や皮膚から蒸発するときには、いらぬ熱を外に出し、体温調節をします。

暑くなると...

熱を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



## 脱水は熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろんな症状が出てきます。これが熱中症。  
ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。



## 《生理用品ボックスの設置について》

新型コロナウイルス感染症拡大により、経済的な理由等で生理用品が購入できずに困っている女性を支援しようという取組が県内でも広がっています。  
本校でも、2階女子トイレ2か所に生理用品ボックスを設置します。  
困った時には、ぜひ活用してください。

みんなで使用するものです。  
必要な分だけもらってくださいね。

