

保健だより

No. 128

桐生市立商業高等学校 定時制
2021/5/7



ゴールデンウィークも終わり、
すぐに検診があります。

内科検診時、運動器検診も一緒に行きます。
内科検診の前日は、お風呂やシャワーに入り、清潔にしておきましょう。

5月の健康診断の予定

◎5月11日(火) SHR後～貧血検査(2年生のみ)
18時～内科検診(全学年)

◎5月18日(火) SHR終了後～胸部レントゲン(1年生のみ)



注意したい5月の熱中症

～急に暑くなると、体がついていけないので、今から予防しよう～

こんな日は要注意!

- ・気温が高い。
- ・湿度が高い。
- ・風が弱い。
- ・日差しが強い。
- ・急に暑くなった。
- ・熱波の襲来。
- ・エアコンが無い部屋



熱中症の症状

- ・大量の汗
- ・吐き気、おう吐
- ・頭痛、めまい、だるさ、意識障害
- ・手足の運動障害
- ・筋肉痛、おなかや足のけいれん



熱中症の症状が1つでもあったら、すぐに、近くの人に知らせてください。

ふだんから注意したいこと

- ① 十分な睡眠をとる。
- ② 栄養不足にならないよう注意する。
- ③ 天気予報をチェックして、下記の予防法を行い、無理をしない。

