

元気が一番！



川口市立高等学校 保健室

令和8年8月31日発行 No.5

夏休みが明け、文化祭が無事に終了しましたが、学校生活のペースは戻ってきたでしょうか。2 学期は行事が多く充実する反面、疲れから心身の負担が大きくなりやすい時期です。やる気が出ない時は無理をせず、睡眠と休養を意識して心と体を休ませましょう。また、9 月に入っても暑い日が続きます。こまめな水分補給や空調の活用で熱中症を予防し、万全のコンディションで実りある 2 学期を過ごしましょう。

～・～～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～

データで見る！私たちの健康

○身体測定

年次別身長・体重の平均値です。埼玉県・全国平均の値は令和7年度のものです。

区分	身長(cm)						体重(kg)					
	1 年次		2 年次		3 年次		1 年次		2 年次		3 年次	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
本校	170.0	157.4	170.8	158.9	170.7	155.9	59.3	50.5	60.8	52.1	62.7	51.8
埼玉県	168.9	156.8	170.0	157.8	170.5	158.4	58.3	51.1	59.2	52.1	61.7	53.9
全国	168.6	157.0	169.9	157.5	170.6	157.9	59.1	51.0	60.3	51.9	62.2	52.5

○歯科健診

6 月に実施した歯科健診の集計です。「歯周疾患」は重度の歯垢・歯肉の炎症があった人を集計しています。「歯石」とは、歯垢が固まったものです。カッコ内の割合は、年次ごとの割合になっています。

年次	う歯(むし歯)	歯周疾患	歯石
1年	16 人(3.6%)	4 人(0.1%)	9 人(2%)
2年	35 人(8.2%)	4 人(0.1%)	15 人(3.5%)
3年	49 人(11.2%)	12 人(2.7%)	24 人(5.5%)



○保健室来室状況

月別・年次別の保健室来室状況です。なお、けがの中で最も多い来室理由は「突き指」、病気の中で最も多い来室理由は「頭痛」でした。

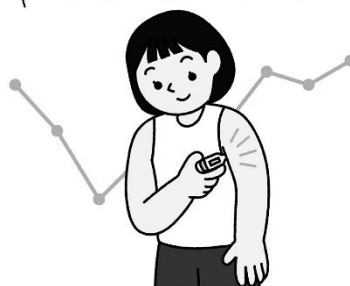
・月別

来室理由	4月	5月	6月	7月	合 計
けが	17 人	25 人	46 人	13 人	101 人
病気	70 人	87 人	103 人	38 人	298 人
合 計	87 人	112 人	149 人	51 人	399 人

・年次別

来室理由	1 年次	2 年次	3 年次	合 計
けが	32 人	19 人	50 人	101 人
病気	69 人	100 人	129 人	298 人
合 計	101 人	119 人	179 人	399 人

自分の体調を知ることが
健康生活の第一歩



R8 三百合祭 保健委員会企画

「そなエリア川口市立～災害大国日本で上手に生きるコツ～」

今年度も防災をテーマにした企画ブースを開設しました。掲示物や防災グッズの紹介、役立つアイデア動画、クイズ企画などを通して、日頃の備えや防災への関心を深めていただくきっかけになれたと思います。当日は多くの方々にお立ち寄りいただき、「大変ためになった」「新たな気づきが多かった」といったお声も数多くいただきました。災害はいつどこで発生するかわかりません。この企画が、自分自身や家族の備えを改めて見直す良い機会となったら嬉しいです。お越しいただいた皆さま、ありがとうございました！



防災バッグの準備はできていますか？

防災バッグとは、災害発生時にすぐに持ち出せる、最低限の生活用品をまとめたバッグのことです。万が一に備えて準備しておきましょう。100円ショップでも手に入るアイテムが多いので、気軽にそろえることができます。

【防災バッグチェックリスト】

- | | | |
|---|----------------------------------|---|
| ☐ 水(最低でも 500ml を 3 本) | ☐ マスク | ☐ モバイルバッテリー |
| ☐ 食料品(缶詰やビスケットなど
調理不要のもの) | ☐ 常備薬・持病薬 | ☐ 軍手 |
| ☐ 簡易トイレ | ☐ タオル | ☐ 雨具・防寒具 |
| ☐ トイレットペーパー | ☐ 洗面用品 | ☐ 災害用ホイッスル |
| ☐ 生理用品 | ☐ 着替え・下着 | ☐ 筆記用具(油性マジック) |
| ☐ 救急道具(絆創膏、包帯、三角巾) | ☐ 懐中電灯 | ☐ メモ帳 |
| ☐ ゴミ袋 | ☐ 携帯ラジオ | ☐ 現金(小銭と札の両方を用意) |



子どもたちの勇気ある行動が救った命

事例 1

父親が自宅で、心臓発作で倒れた。小学5年生の男の子は学校の救命教室で学んだ胸骨圧迫を実施。母親の119番通報とともに救命につながった(2019年7月)。

事例 2

中学校の部活動中、顧問が倒れた。校内には他に大人がおらず、部員たちは通行人に電話を借りて119番通報。授業で学んだ胸骨圧迫やAEDで命を救った(2021年5月)。

これらの事例は、プロでなくても救命の担い手になれることを証明しています。いざというときに率先して、学んだことをやってみる。その勇気ある一歩が、目の前の大切な命を救います。

