

# 元気が一番！

川口市立高等学校 保健室

令和7年5月8日発行 No.2

5月になり、気温が高くなってきました。日差しが強く汗ばむ日も多くありますので、意識して水分補給を行うよう心掛けましょう。4月中は、新年度の疲れがたまっていた人も多かったと思いますが、GWで少しはリフレッシュできたでしょうか？ 休みの間に生活リズムが崩れてしまった人は、少しずつ学校モードに切り替えていきましょう。5月中旬には、中間考査もあります。体調に気を付けながら、自分の中でのベストを尽くせるよう頑張ってください。



## 《5・6月の健康診断日程》 ※日程を確認し、各自で準備をよろしくお願いします。

日程	時間	検診項目	実施年次	会場	持ち物
5/16(金)	15:50~	色覚検査	1年次の希望者	保健室	
5/30(金)	~8:40	1次尿検査	全年次	各HR教室にて回収し 保健委員が保健室に提出	早朝尿 ★下記参照
6/2(月)					
6/4(水)	8:40~	歯科健診	2年次 3年次(5クラス)	ミーティングルーム2 (大アリーナ棟2F)	朝はしっかりと歯を磨く！
6/5(木)			1年次 3年次(5クラス)		
6/11(水)	8:40~	眼科検診	1年次 1年次(7クラス)	ミーティングルーム2 (大アリーナ棟2F)	
6/13(金)	~8:40	2次尿検査	2次検査対象者 1次未提出者	各個人で 直接保健室に提出	早朝尿
6/18(水)	8:40~	眼科検診	3年次 2年次(5クラス)	ミーティングルーム2 (大アリーナ棟2F)	
6/18(水)	13:00~	耳鼻科検診	全年次からの 抽出者	ミーティングルーム2 (大アリーナ棟2F)	
6/19(木)					

### ※尿検査についての注意事項

当日の朝起きて一番目の尿をとります。(出始めの尿は避けて中間尿を採取してください) 事情等があり提出できない人は、2日目回収日の6/2(月)または、2次検査回収日の6/13(金)に提出してください。



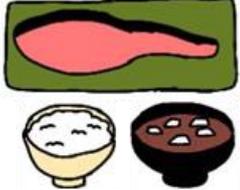
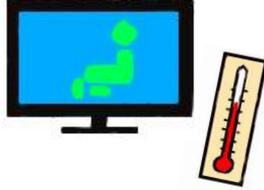
## 健康診断は事後措置が大切です！

4月から様々な健康診断が実施されています。保健室から治療のお知らせ受け取った人もいますので、早めに医療機関を受診し、必要に応じて検査や治療等を受けるようお願いします。受診が終わりましたら、治療証明書を保健室まで提出してください。受診の必要がなかった人も、この機会に自分の健康状態を把握しておきましょう。健康診断は毎年行うものなので、前年度との結果を比較してみたり、日頃の自分の健康状態と照らし合わせたり、自身の健康管理に役立てることができます。ぜひ有効活用して、健康に過ごせるようにしてくださいね。

# 熱中症に気をつけよう！

5月になり熱さを感じる日が増えてきました。保健室にも、体育の授業後に熱中症と思われる症状の来室者が増えてきています。暑さに慣れる（暑熱順化）には、1～2週間程度かかると言われておりますので、「大丈夫」と油断せずに、しっかりと対策をして元気に夏を乗り切りましょう。

## ○熱中症対策のポイント○

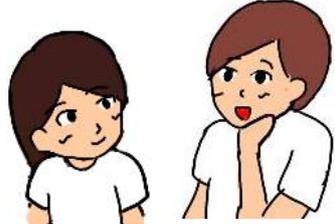
<p>こまめな水分補給を心掛けよう！</p>  <p>特に、運動前と運動後の水分補給は必ず行いましょう。運動時は、塩分が含まれているスポーツドリンクが必須です。</p>	<p>朝ごはんを食べよう！</p>  <p>暑さに負けない体作りをしましょう。塩分を含んだものを食べるようにしてください。甘い菓子パンだけというのはダメですよ！</p>	<p>気温と湿度の変化を知ろう！</p>  <p>気温が高くなくても、湿度が高いと熱中症のリスクは高まります。ニュース等での熱中症情報なども確認しましょう。</p>	<p>「ちょっとした異変」に注意しよう！</p>  <p>なんとなくだるい…、それは熱中症のサインかもしれません。無理をせずに休むことも大切です。</p>
---	---	--	--

自分のペースで暑さと上手に付き合っていきましょう！

## 4月から頑張ってきたみなさんへ

新学期が始まって1か月がたちました。新しい環境になると、気を遣ったり、「ちゃんとしなきゃ」って無意識に頑張ったりしてしまいます。知らないうちに、体にも心にも徐々に疲れがたまってきてはいませんか。「なんとなく元気が出ない」「朝起きるのがつらい」と感じるのは、あなただけではありません。ゆっくりと休む時間も、頑張る時間と同じくらい大切です。

## ○心と体を整える生活のポイント○

<p>睡眠で心も体もしっかり回復！</p>  <p>中高生に必要とされる睡眠時間は8～10時間と言われております。皆さんはどうでしょうか？睡眠で心も体もリセットしましょう。</p>	<p>心の中にためこまない！</p>  <p>モヤモヤしたり、すっきりしなかったりすることありませんか。誰かに話してみるのも大切です。家族や友達、先生などに話してみませんか。</p>	<p>好きなことをする時間も大切！</p>  <p>音楽を聞いたり、運動したり、好きなことをしてリフレッシュすることも大切です。自分なりの方法を見つけましょう。</p>
---	--	---