元気が一番！

川口市立高等学校 保健室
令和８年５月１日発行　№.2

新学期がスタートして１か月たちました。新しい教室や先生、友達との出会いに緊張したり、不安になったりした人もいるでしょう。知らずしらずのうちに、心と体に疲れがたまっている　かもしれません。そんなときは、自分に合った気分転換を見つけてみましょう。また、5月も検診が続きます。中間考査も近づいてくるので、生活リズムに気を遣い体調を整えましょう。

《5月の検診日程》 ※日程を確認し、各自で準備をお願いします。

日程	時間	検診項目	実施年次	会場	持ち物
5/8(金)	13:00～	内科検診	欠席者	ミーティングルーム1	体育着
5/13(水)	16:00～	色覚検査	1年次希望者	保健室	
5/14(木) 5/15(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へ提出	早朝尿
5/27(水)	9:35～	眼科検診	2年次 1年次(3クラス)	ミーティングルーム2	
5/28(木)	～8:40	2次尿検査	2 次対象者 1次未提出者	個人で直接保健室へ提出	早朝尿

「ダイエット」の本来の意味って？

語源は古代ギリシャ語の「diaita」。「生活様式」「生き方」という意味で、生活習慣全般を整えることを指しています。その後、英語圏に広まる中で「健康に良い食事」「食事療法」などの意味で使われるようになりました。体重が多い場合は減らし、少ない場合は増やして適正体重を目指しました。

ダイエットは、痩せることではなく健康な体を維持することが本質なのです。

身長・体重から自分の体格をチェック

肥満度の指標＝ 体重（kg） ÷ 身長（m）²

結果が18.5以上25.0未満ならば標準です。18.5未満は痩せ、25.0以上は肥満傾向なので、生活習慣を見直してみましょう。

暑熱順化を進めよう！

暑熱順化とは、体が暑さに慣れて熱に強くなることで、熱中症予防に重要です。体温が上昇すると、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって熱を逃がしやすくなりますが、暑熱順化が不十分だと、体内に熱がたまり熱中症のリスクが高まります。そのため、暑くなる前から無理のない範囲で汗をかく習慣をつけることが大切です。ウォーキングやジョギング、筋トレ、入浴などを日常的に取り入れ、数日から2週間かけて徐々に体を慣れさせましょう(個人差はあります)。ただし、暑さから数日離れると元に戻るため、継続する必要があります。特に5月の急な暑さ、梅雨の晴れ間、梅雨明け等は暑熱順化が不十分になりやすいので、体調管理と十分な休養を心がけましょう。

ＯＮ／ＯＦＦの切り替えが大切

ゴムバンドをずっと引っ張っていると、どうなるでしょう？　伸びきってしまい、弾力がなくなります。人間も同じです。何かに集中したり、緊張感をもってものごとに取り組んだりすることは大切ですが、ずっとそのままだと心も体も疲れてしまいます。ときには、気持ちをゆるめて休む時間も大事なのです。

休み方のコツは、「疲れたから休む」のではなく、「先に休みの予定を立てて（休む時間を確保しておいて）、勉強やスポーツなどをがんばる」というもの。ＯＮ／ＯＦＦがはっきりして、よい循環が生まれます。ぜひ試してみてください。

つらくなったら、ＳＯＳ！

「自分に自信がもてない」「自分が嫌い」と思っていませんか？　自分の短所や欠点ばかり気にしていませんか？　人間は、いいところもあれば、悪いところもあるもの。これは、誰にでも言えることです。まずは、これを心に留めてみて。

それでも、「死にたい」「消えたい」ほどつらいときは、思い切ってＳＯＳを出して！　保健室、友だち、おうちの人、公的機関（名前を言わずにメールや電話で相談可）、誰かがあなたを受けとめてくれます。

自転車の乗り方を見直してみよう！

自転車事故の死者数は15～19歳がピークになり、学年別の死亡・重傷事故では高校1年生（特に6月）が最も多くなるそうです。今年度になり本校でも登校時に自転車で転倒し、けがをして保健室に来室した生徒が数人います。自転車通学に慣れ始める時期ですが、天候や時間帯によって道路状況は大きく変わりますので、時間に余裕をもって登校しましょう。また、4月1日から自転車にも「交通反則通告制度」（青切符）が適用されました。対象者は16歳以上の運転者です。右側通行、夜間の無灯火、スマートフォン・イヤホンの使用は交通違反になります。どれもとても危険な行為なのでやめましょう。ヘルメットの着用は努力義務となっていますが、転倒した際に頭部を守ることができるので、なるべく着用するよう心がけてください。

（自転車を安全・安心に利用するために　ー自転車への交通反則通告制度（青切符）の導入ー【自転車ルールブック】より）

自転車乗用中人身損傷主部位「頭部」のヘルメット着用状況別致死率比較
（令和２年～令和６年合計）（再掲）

人身損傷主部位別の自転車乗用中死者数（令和６年）