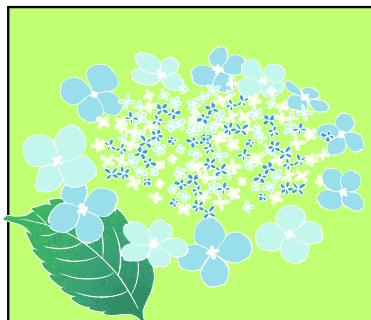




保健だより

6月

茨城県立鉾田第一高等学校・附属中学校

2025.6.2



保健目標 歯と口の健康に留意しよう

6月の行事予定

- 6/2(月)衣替えに伴う頭髮服装指導（正装）、スマホ安全教室（高1・中1）

6/4(水)C日課、性教育講話（高1）

6/5(木)大学見学会（高2）

6/6(金)SC来校日

6/9(月)ハートフルアンケート、教育相談アンケート、授業評価アンケート

6/10(火) 内科検診（高2）13:00～

6/11(水)内科検診（高1-1、1-2、中学全学年）13:30～

6/12(木) 尿検査3回目（再検査・未提出者）

6/13(金)SC来校日

6/16(月)C日課、学校評議員会

6/17(火) 内科検診（高3）13:00～

6/18(水)内科検診（高1-3～1-6、中学全学年）9:30～

6/19(木)山王祭準備

6/20(金)山王祭1日目

6/21(土)山王祭2日目

6/25(水)内科検診（予備日）

6/26(木)ベネッセ総合学力テスト（高1・2）、ベネッセ総合学力記述模試（高3）

6/27(金)C日課、SC来校日

7/1(火)前期期末考査（高校）～7/4(金)



- 6/23(月) 振替休日
(山王祭)**

歯と口の健康週間について

歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり



この週間は8020（80歳で20本以上の歯を保つ）・6424（64歳で24本以上の自分の歯を保つ）を合い言葉に、歯の寿命を延ばすことによって、健康の保持増進に寄与することを目的としています。茨城県の本年度の重点目標は「心と体を支える歯と口の健康づくり～生涯にわたる口腔健康管理の推進～」です。歯と口の健康に関心を持って、適切なセルフケアと定期的な歯科医受診を継続しましょう。

歯と口の健康週間 令和7年6月4日～10日

主催 厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・都道府県歯科医師会・日本学術歯科医会
後援 日本歯工学会・全日本ブラシ工業会・日本歯科衛生士会

6月の健康診断の日程について



健診項目	高 校	中 学
尿検査（最終日）	6/12（木）再検査・未提出者	6/12（木）再検査・未提出者
内科検診	6/10（火）2年次 午後 6/11（水）1-1+1-2 午後 6/17（火）3年次 午後 6/18（水）1-3～1-6 午前	6/11（水） 全学年 午後 

麻しんワクチン2回接種 済んでいますか？

麻しん（はしか）とは？

麻しんは、麻しんウイルスによる感染力が極めて強い感染症です。主な感染経路は空気感染で、感染予防にはワクチン接種が最も有効です。

- ・ 症 状：発熱、発疹、咳、鼻水、目の充血など
- ・ 感染経路：空気感染（飛沫核感染）、飛沫感染、接触感染
- ・ 潜伏期間：10～12日間（最大21日間）
- ・ 治 療：特別な治療法はなく、対症療法
- ・ 予防方法：ワクチン接種



麻しんを予防するために

麻しんの予防に最も有効な方法は、麻しんワクチン接種であり、**麻しんワクチンを2回接種することで約99%が抗体（免疫）をもつことができる**とされています。

- ・ 母子手帳で麻しんワクチン接種歴を確認しましょう
- ・ 麻しんワクチン接種歴がない場合や、接種歴不明の場合はワクチン接種を検討しましょう

茨城県の発生状況

2025年3月以降、茨城県における麻しん報告数が増加しています。2025年の累計報告数は21例（2025年5月10日時点の速報値）となり、直近10年で最多だった2019年の報告数（17例）を上回りました。

茨城県ホームページ：保健医療部衛生研究所企画情報部より

梅雨時の熱中症対策について

ねっちゅうしょうたいさく しつど
熱中症対策には湿度がポイント！

気温だけでなく、湿度も確認しよう



風通しを良くして、室内を涼しくしよう



日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなるため、体に熱がこもりやすくなります。
風通しを良くして室内を涼しく保つとともに、衣服を工夫して暑さを調節しましょう。

学校での熱中症対策



- ①エアコンで温度と湿度を調整！！
- ②こまめな休憩や水分補給、塩分補給！！
- ③活動する場所での暑さ指数をチェック！！
- ④体調に違和感等がある場合にはとにかく早めに申し出る！！