



保健だより 10月

茨城県立鉾田第一高等学校・附属中学校

2025.10.1

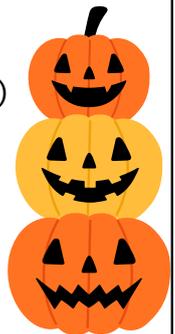


保健目標 目の健康に留意しよう

10月の行事予定

- 10/1(水)後期始業式、衣替えに伴う服装・頭髪指導（正装：冬服）、C日課、生徒会役員任命式、県東地区新人戦/卓球・テニス（中学）
- 10/3(金)学校公開（9:00～14:55）、SC来校日、県新人/陸上（中学）
- 10/4(土)学校公開（9:00～12:00）、月曜日課、職業講話（高1）
- 10/6(月)ハートフルアンケート、教育相談アンケート
- 10/7(火)クラスマッチ（高校）、県東地区新人戦/剣道（中学）
- 10/8(水)県東地区新人戦/剣道・テニス（中学）
- 10/9(木)C日課、クラスマッチ予備日
- 10/10(金)SC来校日、出願説明会（中学）
- 10/11(土)第2回ベネッセ駿台記述模試（高3）、出願説明会（中学）
- 10/15(水)各種委員会、食に関する講話（中1）
- 10/17(金)C日課、SC来校日、校外学習（中1）
- 10/21(火)後期中間考査（高校）～10/24(金)、県東地区駅伝競走大会（中学）
- 10/22(水)環境衛生検査（教室の照度・黒板色彩）
- 10/24(金)グリーンロード清掃（高2）
- 10/25(土)全統記述模試（高3）
- 10/27(月)シェイクアウト訓練
- 10/31(金)鉾一ハロウィン、SC来校日

10/2(木)振替休日
県新人/陸上(中学)



10/30(木)創立記念日

9/3(水)に環境衛生検査を実施しました

今回の検査は教室内の空気の検査です。二酸化炭素・温度・湿度などを測定し、学習能率を上げるための生活環境を整えることが目的です。当日の検査結果についてご報告します。

検査項目	基準値	2階	3階	4階
二酸化炭素	1500ppm以下	2500 ppm	2200 ppm	2300 ppm
温度	18～28℃	29.1℃	28.8℃	28.7℃
湿度	30～80%	49.6%	49.3%	48.4%

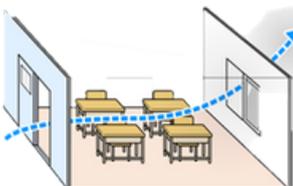
二酸化炭素濃度が高いと頭痛や気分が悪くなるといった症状が現れ、集中力が落ちると言われています。

教室内の温度も少し高めでした。



換気にご協力ください！！

今回は全ての教室で廊下側の上窓が開けてありましたが、中庭側の窓は閉めきっていたためか、換気が十分ではありませんでした。休み時間ごとに中庭側のドアや窓を開けてください！！





目の健康について考えよう



視力検査の結果です！

4月身体測定時に実施

視力	中学男子	中学女子	高校男子	高校女子
A：裸眼/矯正	17人/ 4人	12人/ 2人	87人/42人	72人/55人
B：裸眼/矯正	13人/ 4人	5人/12人	43人/56人	33人/71人
C：裸眼/矯正	6人/10人	9人/17人	49人/42人	46人/58人
D：裸眼/矯正	4人/ 2人	2人/ 2人	21人/ 4人	19人/ 8人

コンタクトで失明の危機!?

コンタクトレンズは高度管理医療機器です。本校でも多くの生徒がコンタクトを使用していますが、使い方を間違えると失明するリスクもあるため、注意が必要です。



【例えば、角膜潰瘍という目の病気があります】

角膜に菌が入り、深い層まで損傷が及び、角膜が濁る病気です。最悪失明することもあります。

○症状...異物感、痛み、充血、流涙、まぶしさ、視力低下など

○原因...コンタクトの不適切な使用（装用時間が長い、つけたまま寝る、決められた期間で交換しない、水道水で洗う、コンタクトケースが不衛生など）やネット通販等で購入した粗悪なコンタクトレンズ（特におしゃれ用カラーコンタクト）の使用など

保健室に目の異常を訴えて来室する生徒のほとんどがコンタクト使用者です。コンタクトは眼科を受診し、医師の処方箋に従って購入しましょう。使用期限、使用方法を守りましょう。目に異常を感じたら、使用を中止し、眼科を受診しましょう。



タブレット・スマホの使用ルール



- ✓ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ✓ 30分に1回は目を休ませる
- ✓ 外で過ごす時間を作る