



保健だより 11月

茨城県立鉾田第一高等学校・附属中学校

2025. 11. 4



保健目標 健康を意識した生活をしよう

11月の行事予定

11/3(月)文化の日

11/4(火)さわやかマナーアップキャンペーン(新鉾田駅)、
ベネッセ総合学力テスト(高1・2)、
第3回ベネッセ大学入試共通テスト模試(高3 共テ全) ~11/5(水)

11/5(水)C日課、イングリッシュスタディ(中1)

11/7(金)SC来校日、講演会、漢字検定(中学)

11/9(日)修学旅行(高2) ~11/12(水)

11/11(火)C日課

11/12(水)総合的な探求(高1)

11/13(木)県民の日

11/14(金)SC来校日、修学旅行代休(高2)

11/17(月)授業評価アンケート

11/19(水)C日課、交通指導、弁当の日(中学)、鉾田市音楽会(中2)

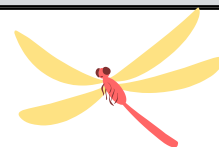
11/20(木)献血(高校)

11/21(金)科目選択説明会(高2)、全統プレ共通テスト(高3) ~11/22(日)

11/24(月)振替休日(11/23勤労感謝の日)

11/26(水)総合的な探求(高1・2)

11/28(金)C日課、SC来校日



11/9(日)第2回英検2次(中学・高1・高3)
11/15(土)ジュニアセミナー
11/16(日)第2回英検2次(高2)



感染症が気になる季節となりました

10/22に行われた保健委員会にて、感染症対策として教室の換気をしっかり行うことを後期の活動としました。暖房中の教室でも、常時、上方の窓を開けたり、休み時間には、ドアや窓を開けたりして換気をします。皆さんもご協力ください！

換気 をしないとどうなる？



二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる



ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる



カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる

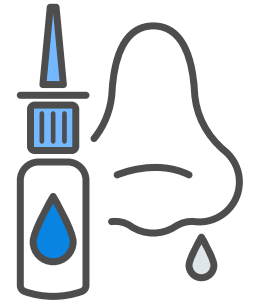


家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

知ってますか？ インフルエンザワクチンの点鼻薬



インフルエンザの予防には、ワクチン接種が非常に効果的です。インフルエンザワクチンにはこれまでの「注射不活化ワクチン」以外にも今年から「点鼻生ワクチン（フルミスト®）」が日本でも承認を得て使用できるようになりました。



注射

生後6か月から
4,000円/1回

長年の使用実績がある
副反応が局所の症状のみ

注射を嫌がる子供には不向き
効果期間が4か月程度と短い

ゼラチンアレルギーの人

点鼻

2歳から18歳まで
8,000円/1回

注射ではなく、痛みがない
効果が1年続く

価格が高め
軽い感冒症状や発熱の可能性

受験生など長期間予防効果を望む人

対象年齢

価格

メリット

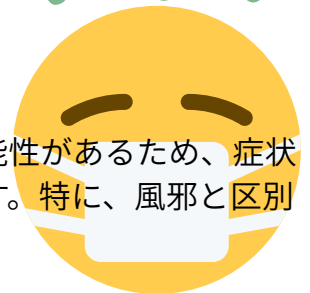
デメリット

おすすめの人

インフルエンザワクチンの選択に迷った際や、さらに詳しい情報が必要な場合は、かかりつけの医師にご相談ください。

風邪かなと思ったら、

風邪のような症状でも、マイコプラズマ感染症や溶連菌感染症の可能性があるので、症状が長引いたり悪化したりする場合は医療機関を受診することが重要です。特に、風邪と区別が難しい初期症状を経て、それぞれ特徴的な症状が現れます。



	風邪	マイコプラズマ感染症	溶連菌感染症
原因	RSウイルス、ライノウイルス、アデノウイルスなどのウイルス	マイコプラズマという細菌	溶血性連鎖球菌という細菌
主な症状	喉の痛み、くしゃみ、鼻水など	発熱、頭痛、倦怠感、比較的長引く咳など	強い喉の痛み、発熱、頭痛、発疹、腹痛、吐き気など
特徴	1週間ほどで自然に治癒することが多い	なかなか治まらない、しつこい咳が続く	「イチゴ舌」と呼ばれる舌のブツブツ、体や手足の発疹、首のリンパ節の腫れ