

保健だより 1月

茨城県立鉾田第一高等学校・附属中学校

2026.1.7

保健目標 インフルエンザ等の感染症を予防しよう

1月の行事予定

1/7(水)始講式、頭髪・服装指導（正装）、総合的な探究1h（高1・2）、中学弁当持参

12/24(水)冬季休業
～1/6(火)

1/8(木)C日課、第3回学力推移調査

1/9(金)附属中入学者選抜準備（3h～）

1/10(土)附属中入学者選抜検査日

1/13(火)附属中入学者選抜検査採点日（生徒自宅学習）

1/14(水)附属中入学者選抜採点検証日（生徒自宅学習）

1/15(木)教室復元・変則日課

1/16(金)ベネッセ総合学力テスト（高1・2）、SC来校日

1/19(月)大学入学共通テスト自己採点（高3）

1/21(水)附属中入学者選抜判定会議（生徒自宅学習）

1/17(土)大学入学共通テスト
～1/18(日)

1/22(木)附属中合格発表

1/23(金)SC来校日

1/24(土)全統高2模試
全統高1模試

1/26(月)探究成果発表会（中3）

1/28(水)環境衛生検査（教室の空気）、総合的な探究2h（高1・2）

1/29(木)C日課、宿泊学習（中2）～1/30(金)

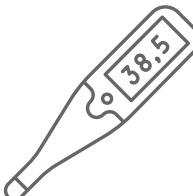
1/30(金)SC来校日 2/2(月)より高3自宅学習開始



今期のインフルエンザについて

インフルエンザウイルスの新たな変異型の感染が国内で広がっているということです。H3N2型のサブクレードK（K亜系統）と呼ばれるタイプで、既存の免疫が効きにくい可能性があるそうです。専門家は重症化しやすい小児や高齢者のワクチン接種や発熱時の受診を呼びかけています。インフルエンザに感染しないよう日頃から「うがい・手洗い・マスク・換気」などの予防も大切ですが、もし発熱等の症状が出た場合には、まずは、十分な水分補給と休養を心がけましょう。インフルエンザの受診目安は、発症から12～48時間以内とされています。38°C以上の高熱が続く、水分が摂れないなどの場合は、すぐに医療機関を受診する必要があります。また、受診して、インフルエンザ検査が陰性でも症状が長引く場合は、再び医師の診察を受けましょう。

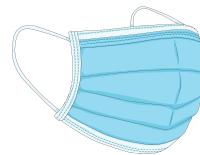
インフルエンザの主な症状



インフルエンザは、「突然の発熱」「全身のだるさ」などの急激な全身症状に遅れて「鼻水」「咳」「のどの痛み」といった呼吸器症状や、「頭痛」「関節痛」「消化器症状」などが現れるという特徴があります。ですが、風邪症状が先に出ることや、微熱や軽い倦怠感のみで経過するケースもあるようです。

感染予防！

今すぐできる3つのアクション



アクション	Why? (なぜ重要?)	How? (どうする?)
① 手洗い・うがいの徹底	ウイルスはドアノブ、スマート폰、つり革など、あちこちに付着しています。	外から帰った時、給食・食事の前は石けんを使って30秒以上しっかりと洗う！帰宅後のうがいも効果的です。
② 咳エチケット	咳やくしゃみでウイルスが飛び散ると、友達にうつてしまいます。	症状がなくても、人混みではマスクを着用するのが基本。咳が出るときは、必ずマスクをして、周りに配慮しよう。
③ 睡眠と食事の確保	体が疲れていると、ウイルスに対する抵抗力が下がって感染しやすくなります。	できれば6時間は睡眠を確保！朝ごはんをしっかり食べて、体力を維持しよう。特にビタミン類を意識して摂りましょう。



「NO」と言える良好な関係を築こう！
アサーティブ・コミュニケーションとは？

アサーティブ・コミュニケーションとは、相手のことも自分のことも大切にする、正直で誠実な自己表現のことです。自分の意見や気持ちを、攻撃的になつたり、逆に我慢して引っ込めたりせずに、率直かつ適切に伝える方法です。

良好な関係を築くためには、時として「NO」と言う勇気が必要です。

- ・断るときも、相手の人格を否定しないようにしましょう。「それはできないな」「今回は遠慮するね」など、依頼や誘いに対して断りの言葉を使いましょう。
- ・理由を簡単に伝える（例：「宿題があるから」「気が進まないから」）と、相手も理解しやすくなります。
- ・自分の気持ちを抑え込んで「YES」と言い続けると、ストレスが溜まり、かえって関係がこじれてしまうことがあります。

♥お互いに「NO」と言える関係こそが、本当の意味で気持ちの良い、強い信頼関係なのです。



献血へのご協力、
本当にありがとうございました！

11月に実施された献血に、多くの生徒の皆さん協力してくれました。

感謝

☆献血で集められた血液は、病気やけがで輸血を必要としている人の命を救うために使われます。現在の医療技術では、血液は人工的に作り出すことができません。皆さんの貴重な時間と勇気ある行動が、誰かの未来を繋いでいるのです。献血は命をつなぐボランティアです。

☆☆「誰かの役に立ちたい」という思いやりをもって行動したことは、大人になってからもずっと皆さんを支える貴重な経験になります。また、献血は、自分の健康を見つめ直す機会にもなります。

☆☆☆今後も、街中で献血車を見かけたり、献血ルームを見つけたりした時に、可能な範囲で献血に協力できれば良いですね！