



保健だより 3月

茨城県立鉾田第一高等学校・附属中学校

2026.3.2



保健目標 1年間の生活を振り返って反省しよう

3月の行事予定

3/2(月)生徒自宅学習(高校入試関係)

3/3(火)生徒自宅学習(高校入試関係)

3/4(水)午前短縮日課(教室復元)、卒業式予行(高校)、同窓会入会式(高3)、予餞会

3/5(木)高校卒業式、**中学自宅学習**

3/6(金)未来の自分発見講座(中学)

3/9(月)C日課、卒業生と語る会(高2)

3/10(火)生徒自宅学習(高校入試関係)

3/11(水)総合的な探究⑯、高校合格発表

3/13(金)生徒会役員選挙

3/16(月)探究成果発表会(高校)

3/17(火)C日課、卒業式予行(中学)

3/18(水)中学卒業式、ストーブ格納、集会(中学)

3/19(木)終業式・大掃除

3/23(月)学年末休業始

3/31(火)学年末休業終

4/1(水)学年始休業

4/3(金)離任式

4/6(月)始業式



3/20(金)春分の日

**卒業
おめでとう!**

1 / 28(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。

換気をすることは、感染症の予防にもつながります。

検査項目	基準値	2階	3階	4階
二酸化炭素	1500ppm以下	1000 ppm	1800 ppm	3500 ppm
温度	18~28℃	20.0℃	20.5℃	19.2℃
湿度	30~80%	33.2%	41.5%	57.6%

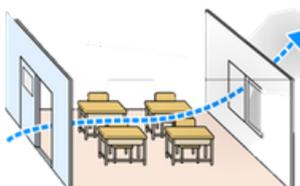
二酸化炭素濃度が高いと頭痛や気分不良といった症状が現れ、集中力が低下します。



教室内の温度や湿度は適切でした。

換気にご協力ください!!

今回は全ての窓を閉め切っている教室が多く見られました。2階の教室のみ、廊下側や中庭側の窓を常時開放していたため換気が十分にできていました。今後も休み時間ごとにドアや窓を開けてください!!





学校保健統計（生徒の体格）



令和7年度 全国の統計速報と本校の測定結果比較

種目		中1	中2	中3	高1	高2	高3	
男子	身長	本校	153.8	160.6	▲167.3	168.0	169.6	170.3
		全国	153.8	161.1	166.1	168.6	169.9	170.6
	体重	本校	▲46.9	▲55.0	▲58.0	▲60.5	▲63.1	▲63.1
		全国	45.2	50.4	55.0	59.1	60.3	62.2
女子	身長	本校	▲153.2	▲158.1	▲157.1	157.0	157.5	157.7
		全国	152.4	155.0	156.4	157.0	157.5	157.9
	体重	本校	▲45.0	▲50.4	▲50.8	51.0	▲53.0	▲53.8
		全国	44.4	47.5	49.7	51.0	51.9	52.5

▲本校の数値が全国を上回っているもの

3月3日は「耳の日」 イヤホン難聴を防ごう！

最近、イヤホンを長時間使って音楽を聴いたり、動画を見たりしていませんか？ 大きな音で聞き続けると、若いうちから耳の聞こえが悪くなる「イヤホン難聴」のリスクが高まります。一度失った聴力は戻りにくいので、今のうちから耳をいたわる習慣をつけましょう！



耳を守る「イヤホン使い」3つのルール



- ①音量⇒最大音量の60%以下：周囲の会話が聞こえる程度が理想です。
- ②時間⇒1日1時間以内：長時間連続で使用しないようにしましょう。
- ③休憩⇒1時間に10分の休憩：耳の神経（有毛細胞）を休ませることが大切です。



保護者のみなさまへのお願い ～欠席連絡はClassiで！！～



Classiに報告される欠席の理由は、「体調不良」が一番多く、次いで「風邪症状」「頭痛」「腹痛」と続きます。そしてコロナ禍以降は、「コロナ」「インフルエンザA・B」「溶連菌」「胃腸炎」「マイコプラズマ」など、一年中感染症の報告が上がっています。欠席する場合には必ずClassiで連絡をお願いいたします。その際、体調や欠席理由をできるだけ詳しく入力してください。感染症流行状況の把握のため、欠席が続く場合は、ご面倒でも毎日の入力をお願いいたします。