


保健だより 5月

茨城県立鉾田第一高等学校・附属中学校

2026.5.1



保健目標 疾病予防と早期発見に努めよう

5月の行事予定

5/1(金)心電図(中1・高1)・胸部X線(高1)等検査、SC来校日、中学部活動紹介

5/8(金)C日課、SC来校日

5/11(月)生徒総会

5/12(火)県東地区陸上(中学)

5/14(木)さわやかマナーアップ運動

5/15(金)SC来校日

5/16(土)後援会総会、大学入試説明会(高3)

5/19(火)尿検査1回目(全校生徒)、性教育講演会(中1・高1)

5/20(水)前期中間考査(高校)～5/22(金)、環境衛生検査(照度)、中学部スタセッション

5/22(金)歯科検診(中学全学年)

5/25(月)交通安全講話(中1・高1)

5/27(水)歯科検診(高校全年次)

5/29(金)尿検査2回目(再検査・未提出者)、SC来校日

ベネッセ共通テスト模試(高3)～5/30(土)


5/30(土)第1回英検一次試験

5/4(月)みどりの日

5/5(火)こどもの日

5/6(水)振替休日

5/13(水)振替休日



スマホを安全に使おう

4/20に中1、高1対象に「スマホ安全利用教室」が実施されました。ワークシートをもとにスマホ使用のリスクやSNSの特徴、困ったときの相談先などについて学びました。

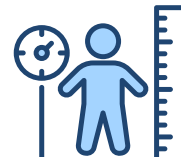
自分のリスクとして「長時間使用」「歩きスマホ」「知らない人との出会い」「チャットで言い合いになる」「高額課金」これら項目はどうですか？今は起こっていないけれど・・・と自分事として考えてほしいです。

SNSの3つの特徴として①記録性 ②特定性 ③拡散性があげられました。相手の了解なしに友達の動画や写真をアップすることはどうなのか、手軽だからこそ、考えてみてください。

保護者様へのお願い

欠席等の連絡に使用しているClassiについてのお願いです。

- ①保健室ではClassiから生徒の欠席理由を確認させていただいています。担任へ電話連絡いただいた場合でも、Classiにて連絡するようお願いいたします。
- ②入力時にはお手数でも欠席等の理由を詳しくお知らせください。「欠席」「体調不良」だけでなく、体温や具体的な症状がわかれば、継続した生徒の健康確認に役立ちます。
- ③Classiを活用して、「保健だより」等の保健関係資料を配信しています。ご覧になっていただければ幸いです。



健診項目	高 校	中 学
心電図検査	5/1 (金) 高1のみ	5/1 (金) 中1のみ
胸部X線検査	5/1 (金) 高1のみ	中学生の実施なし
歯科検診	5/27 (水) 全年次 午前 6/ 3 (水) 未実施者 午前	5/22 (金) 全学年 午後 6/ 3 (水) 未実施者 午前
尿検査 	①5/19 (火) 全年次 ②5/29 (金) 再検査・未提出者 ③6/12 (金) 再検査・未提出者	①5/19 (火) 全年次 ②5/29 (金) 再検査・未提出者 ③6/12 (金) 再検査・未提出者
内科検診	6/ 9 (火) 2年次 午後 6/10 (水) 1-1+1-2 午前 6/16 (火) 3年次 午後 6/17 (水) 1-3~1-6 午前	6/10 (水) 全学年 午前 

色覚検査について



アレルギー疾患について

色覚異常があった場合、日常生活にはほとんど不自由がなくても、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。希望する場合には色覚検査を行いますのでお申し出ください。

アレルギー疾患があり、配慮や管理が必要な場合はお知らせください。「学校生活管理指導表」という用紙に、医師による記入を経て学校に提出していただくことで、必要な対応を取りたいと思います。

①水分補給をしっかりと

5月になると急に暑い日があったりします。暑さになれないこの時期は「熱中症」になりやすいので要注意です。皆さんの体の60~70%は水分です。こまめに少しずつ水分補給をしてください。持参した水筒が空になったら、毎日水質検査をしている水道水はもちろん飲料水として安全です。体育館玄関、昇降口に自動販売機もあります。

②ジャージ等の貸出しは

嘔吐したり、鼻血で汚したり、着替えが必要なことがあります。傷病者が利用するため保健室には数枚の着替えを置いています。体育があるのにジャージを忘れた場合は、基本的に貸出ししていません。まずは体育担当の先生に相談してみてください。

③清掃に関すること

トイレトーパー、女子トイレ個室用ゴミ袋、手指消毒液は保健室に置いています。それ以外の掃除用品は、2階職員室前廊下の清掃用品ロッカーに置いてあります。

④スポーツ振興センター共済

全生徒加入しました。学校生活上でのけがで受診した場合は申し出てください。令和9年1月から申請システムが変わります。詳細が分かり次第お知らせします。

保健室から
お知らせします