



保健だより 6月

茨城県立鉾田第一高等学校・附属中学校
2026.6.1

保健目標 歯と口の健康に留意しよう

6月の行事予定

- 6/1(月)C日課衣替えに伴う頭髪服装指導（正装）、10分短縮、防災避難訓練
 - 6/3(水)歯科検診（未実施者）11:00～
 - 6/4(木)大学見学会（高2）
 - 6/5(金)SC来校日
 - 6/8(月)ハートフルアンケート、教育相談アンケート
 - 6/9(火) C日課、内科検診（高2）13:00～
 - 6/10(水)内科検診（高1-1、1-2、中学全学年）9:45～
 - 6/12(金) 尿検査最終日（再検査・未提出者）、SC来校日
 - 6/16(火) 内科検診（高3）13:00～
 - 6/17(水)C日課、内科検診（高1-3～1-6）9:45～
 - 6/18(木)山王祭準備
 - 6/19(金)山王祭1日目、SC来校日
 - 6/20(土)山王祭2日目
 - 6/22(月)薬物乱用防止教室（高2）
 - 6/23(火)中学県東地区総体～7/6
 - 6/25(木)ベネッセ総合学力テスト（高1・2）、ベネッセ総合学力記述模試（高3）
 - 6/29(月)C日課、中学通信陸上～6/30
 - 6/30(火)前期期末考査（高校）～7/3(金)
- 

6/26(金)振替休日
(6/20山王祭)

歯と口の健康週間について



歯みがきは 体を守る 最前線

●8020運動を進めよう
 (80歳になっても、20本の歯を保とう)
 ●一生自分の歯で食べよう
 ●歯みがきで心と体を健やかに

主催 厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・新歯行徳歯科医師会・日本口腔ケア学会
 後援 日本歯工工業会・全日本ブラッシュ工業協同組合・日本歯科衛生士会

この週間は8020（80歳で20本以上の歯を保つ）・6424（64歳で24本以上の自分の歯を保つ）を合い言葉に、歯の寿命を延ばすことによって、健康の保持増進に寄与することを目的としています。歯と口の健康に関心を持って、適切なセルフケアと定期的な歯科医受診を継続しましょう。



健診項目	高校	中学
尿検査（最終日）	6/12（金）再検査・未提出者	6/12（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 

性教育講演会を聴いてたくさんの感想が！！

高校1年生、中学2年生が5月19日に龍ヶ崎済生会病院 産婦人科 陳央仁医師の講演を聴きました。60分間のお話でしたが、命の誕生の奇跡、出産、性感染症、性暴力、SNSでの性犯罪、男女の尊重等幅広い内容でした。産婦人科医師として様々なケースに遭遇した経験をもとにしたお話に、感情を揺さぶられました。感想の一部を要約してお伝えします。

- ・命の始まりの奇跡を知り、自分の命も友達の命も決して粗末にはしてはいけないと思いました。
- ・小5で陳先生の講演を聞いたことがありますが、その時より性や命について深く考えられました。
- ・性とはよく分からないでいましたが、人として知っておかねばならないことだと思いました。
- ・胎児には無関係なのに、妊娠の時期によって望まれたり、望まれなかったりすることがあると知りました。
- ・性感染症やSNSを通じた性犯罪の怖さを知り、気を付けたいと思いました。
- ・親に産んで、育ててくれてありがとう、と感謝を伝えたいと思いました。
- ・恋は下心、愛は真心、生きているだけで百点満点という言葉が印象に残りました。
- ・あなたがただそこに存在するという事実だけで救われる人がたくさんいる、という言葉が印象に残り、もっと自分を大切に生きようと思いました。

水分補給は甘くないものが基本です

水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。

アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。
糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。



- 健康診断の最中です。健康診断は受けて終わりではありません。そこからが大事なのです。
→受診のお勧めをもらったら「早期治療のチャンス」
→気になるところが見つかったら「生活を見直すチャンス」
- →結果がバッチリだった人は「自分の良いところに気付けるチャンス」