



保健だより

9月

茨城県立鉾田第一高等学校・附属中学校

2026.9.1



保健目標 ケガの防止に努めよう

9月の行事予定

9/1(火)始講式、服装・頭髪指導(正装)、到達度テスト9月(高1・2)～9/2

ベネッセ・駿台大学入学共通テスト模試(高3)～9/2

9/2(水)第2回学力推移調査(中学)、未来の自分発見講座

9/3(木)SC来校日

9/4(金)D&I(中学)

9/9(水)環境衛生検査(教室:空気の検査)

9/10(木)C日課

9/11(金)SC来校日

9/14(月)大学出張講義(高2)、探究意見交換会(中2)

9/15(火)C日課、新教研テスト(中3)

9/16(水)さわやかマナーアップ運動、登校指導、スタサポ・進路講話(高1)

9/17(木)SC来校日

9/18(金)生徒会役員選挙

9/25(金)SC来校日

9/26(土)第2回英検1次

9/28(月)全統記述模試(高3)

9/29(火)前期終業式

9/30(水)学期末休業

10/1(水)後期始業式、生徒会役員任命式、服装・頭髪指導(正装)



9/21(月)敬老の日

9/22(火)国民の休日

9/23(水)秋分の日



焦りは熱い気持ちの裏返し

「夏休みは思ったより勉強が進まなかった」と焦っていませんか? 夏休み明けは周りが輝いて見え、自分だけ取り残されたと感じ、誰でも心が揺らぐものです。



でも、焦って無理な計画を立てる必要はありません。まずは「教科書を開いた」など

の小さな一歩を自分で褒めてあげましょう。

焦るということは、それだけ「これから一生懸命やりたい、自分を良くしたい」と強く願っている証拠。その熱い気持ちを誇りに思いましょう。

疲れたら保健室へ、いつでも心を休めに来てくださいね。





災害はいつ起こるか分かりません。いつものバックに入れて、普段持ち歩くための防災ポーチが提案されています。中身の参考と自分専用の備えで作ってみてはどうでしょうか？中身の参考として・・・

- ・小型ライト ・ホイッスル ・ウェットティッシュ
- ・マスク ・簡易トイレ ・現金、小銭 ・内服薬
- ・衛生用品 ・自分の必需品 ・モバイルバッテリー



校内のAEDの設置場所を確認しましょう！！

- ①職員玄関内
 - ②体育館入り口
 - ③野球場（部室2階）
- の3カ所です！！



目隠し用の
タオルも
一緒に
もってきてね

学校外でAEDが必要な緊急の場合、日本救急医療財団公開のウェブサイト「AEDマップ」を使うと、近くにあるAEDを探せます。施設内では「AEDステッカー」を探したり、施設の方に聞いたりすることが素早い対応に繋がります。

やる気・元気 実は睡眠が関係しているかも

理想の睡眠時間は8時間と言われています。ですが、日本人は世界でもトップクラスで睡眠時間が短いそうです。

勉強、スポーツ、メンタルのいずれにも睡眠が関係しています。そのわけは・・・。

【疲労の回復】

睡眠には浅い、深いのリズムがあり、眠り始めは脳も体も最も深い睡眠です。睡眠には驚くほどたくさんの働きがあります。「成長ホルモンを出す」「傷ついた細胞を修復する」「免疫細胞を強める」「代謝を高める」「脳のメンテナンスをする」「嫌なことを忘れさせる」

【記憶の定着】

勉強したことが整理され、記憶される。

【運動の上達】

スポーツや習い事などで練習したことが、新しい神経回路が作られて体が覚える。

【心の安定】

脳の「ブレーキ（理性）」で感情をコントロールし、怒りや不安を抑えたり、心の安定を保つ。



「隠れ睡眠不足」チェックリスト

ひとつでもチェックがついたら、自分の睡眠を振り返ろう。

- ☐ アラームが鳴っても自力で起きられない。 ☐ 午前中（1～2時間目）に強い眠気がある。
- ☐ 休日、平日より2時間以上多く寝てしまう。 ☐ 朝から頭痛やお腹の不調、だるさがある。

最高の睡眠を作る3つのルールは

【布団の中のスマホをやめる】

画面の光が脳を昼間だと勘違いさせる。

【朝、太陽の光を浴びる】

セロトニン幸せホルモンが放出され、14～16時間後に眠くなるメラトニンタイマーが作動する。
セロトニンは体内時計をリセットしてくれるので、生活リズムが整う。

【土日と同じ時間に起きる】

休みの日のドカ寝は「時差ボケ」を作る。就寝と起床時間の中央値が1時間以上ずれないようにするとよい。

