



保健だより

10月



茨城県立鉾田第一高等学校・附属中学校

2026.10.1

保健目標 目の健康に留意しよう

10月の行事予定

10/1(木)10分短縮日課、後期始業式、服装・頭髪指導(正装)、生徒会役員任命式、
県東地区新人戦/陸上(中学)~10/2
10/2(金)C日課、SC来校日、全統共通テスト(高3)~10/3、県東地区新人戦/テニス(中学)
10/3(土)県東地区新人戦/テニス(中学)
10/5(月)短縮日課、ハートフルアンケート、教育相談アンケート
10/6(火)県東地区新人戦/テニス(中学)、修学旅行代休(高2)
10/7(水)修学旅行(高2)~10/10、県東地区新人戦/テニス・卓球・剣道(中学)
10/8(木)C日課、大学見学会(高1)、県東地区新人戦/剣道(中学)
10/9(金)SC来校日、ベネッセ駿台記述模試(高3)、食に関する講話(中1)
10/12(月)スポーツの日
10/13(火)後期時間割開始、10分短縮日課、鉾田警察署一日警察署長訪問日
10/14(水)各種委員会
10/16(金)SC来校日、クラスマッチ(高校)、男女共同参画女性活躍推進事業講演会(中学)
10/19(月)赤ちゃん触れあい体験学習(高1・中2)+10/21、コース選択説明会(高1)
10/20(火)県東地区駅伝競走大会(中学)
10/22(木)10分短縮日課、有識者による学術講演会、鉾田探訪(中1)
10/23(金)クラスマッチ予備日(高校)、D&I(中学)
10/26(月)シェイクアウト訓練、鉾一ハロウィン
10/27(火)SC来校日
10/28(水)ほこターン(高2)
10/29(木)C日課、献血(高校)
10/30(金)創立記念日(生徒休業日)
11/2(月)後期中間考査~11/6

2026							OCTOBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT							
				1	2	3							
4	5	6	7	8	9	10							
11	12	13	14	15	16	17							
18	19	20	21	22	23	24							
25	26	27	28	29	30	31							



9/9(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。
当日の検査結果についてご報告します。

検査項目	基準値	2階	3階	4階
二酸化炭素	1500ppm以下	2000 ppm	2500 ppm	2900 ppm
温度	18~28℃	27.4℃	28.1℃	28.4℃
湿度	30~80%	78.0%	67.8%	70.0%

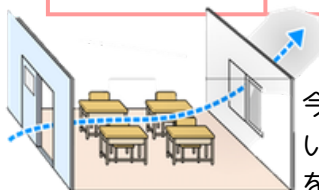
二酸化炭素濃度が高いと眠気や気分が悪くなるといった症状が現れ、集中力が落ちるといわれています。

感染症の予防にも換気が有効です！



換気にご協力ください！！

今回は全ての教室で廊下側の上窓が開けてありましたが、中庭側の窓は閉めきっていたためか、換気が十分ではありませんでした。休み時間ごとに中庭側のドアや窓を開けてください！！





予防しよう インフルエンザ・かぜ



予防法は？と質問したら「手洗い・うがい・換気・マスクの着用・睡眠・栄養」と正解が返ってくると思われます。

ただし、「知っている」と「実行している」は違います。流行状況に合わせた対応ができるとういんですね。学校は集団生活なので、普段から手洗いや換気は励行してください。流行期にはマスクを着用したり、十分な睡眠を取ったり、栄養バランスに気をつけたり、と予防レベルをアップすると良いでしょう。

インフルエンザの状況

地域によっては8月中旬からと例年より早い流行が見られました。9月は鹿行管内でも流行がみられました。

インフルエンザの症状は？

38℃以上の急な発熱、悪寒、関節痛・筋肉痛、強いだるさなど。気温が高いと、熱中症や夏バテと勘違いして受診や治療が遅れがちになるため注意が必要です。

予防接種は？

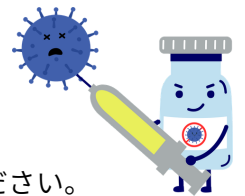
3株（A型H1N1、A型H3N2、B型ビクトリア系統）とも昨シーズンから変更となったそうです。ワクチンの効果が現れるまで約2週間かかるため、12月の流行期に効果がみられるようにするには・・・

【接種時期のおすすめ】

- ・ 10月中旬～11月中
- ・ 13歳未満は1回目を9月～10月上旬、2回目を10月～11月上旬に。

接種方法は？

注射、フルミスト点鼻薬（痛みのない鼻腔噴霧式）があります。医療機関で相談してください。



月経痛を我慢する時代ではありません

月経痛はなぜ起こる？

- ・ 不要になった子宮内膜（経血）を外に押し出すために子宮が収縮する。
- ・ 収縮を促すために痛み物質が出る。

月経困難症とは？

- ・ 痛みや不快な症状、つらさが強く、生活に支障が出る状態のこと。
- ・ 下腹部痛、腰痛、頭痛、嘔吐、イライラ、怒りっぽくなるなど体の症状以外に気持ちにも影響があることもあります。
- ・ PMS（月経前症候群）といい、月経の前にこのような症状が出る人もいます。

月経困難症の原因は？ ～病気や異常がないことが多いです～

- ・ 病気や異常がない場合・・・痛みの原因物質が多く分泌されるため、子宮の収縮が強いため
- ・ 病気が原因となる場合・・・子宮内膜症、子宮筋腫、クラミジア感染など

月経困難症チェック

- ☐ 学校を休むなど生活に支障がある ☐ 鎮痛剤がいつも必要 ☐ 市販薬が効かない
☐ 月経痛で起きられないことがある ☐ 月経時以外にも下腹部痛や腰痛がある ☐ 経血量が多いと感じる

自分でできるケア

- ・ 鎮痛薬を服用する
- ・ 体を冷やさない
- ・ 栄養バランスのよい食事
- ・ ストレスケア



鎮痛剤は痛みが軽いうちに服用するのがポイント！クセになるから痛みを我慢するのは間違いです。

血行をよくするようにカイロをはったり入浴をしたりしよう。食事は体調を整える基本です。ストレスは発散しよう。セルフケアに努めてもつらい時は婦人科を受診しよう。鎮痛剤、ホルモン剤、漢方薬など症状にあった治療をしていただけます。



保健室廊下掲示物も参考にしてね

月経痛を放置すると子宮内膜症になりやすく不妊症のおそれも