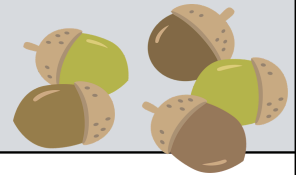


保健だより

11月

茨城県立鉾田第一高等学校・附属中学校

2026. 11. 2



保健目標 健康を意識した生活をしよう

11月の行事予定

11/2(月)中間考査(高校)～11/6、体育祭(中学)

11/3(火)文化の日

11/4(水)環境衛生検査(教室の照度)

11/5(木)体育祭予備日(中学)、県新人テニス(中学)～11/6

11/6(金)バイク実技講習会(高校)、ベネッセ総合学力テスト(高2)～11/7、
ベネッセ駿台大学入試共通テスト模試(高3共テ全)～11/7

11/7(土)ベネッセ総合学力テスト(高1)

11/8(日)第2回英検2次

11/9(月)C日課

11/11(水)総合的な探究(高2)

11/12(木)SC来校日

11/13(金)県民の日

11/14(土)ジュニアセミナー

11/16(月)さわやかマナーアップキャンペーン(新鉾田駅)、
第2回生徒による授業評価アンケート

11/17(火)C日課

11/18(水)総合的な探究(高1)、鉾田散歩(中1)、修学旅行(中3)～11/20

11/20(金)SC来校日、科目選択説明会(高2)、全統プレ共通テスト(高3)～11/21

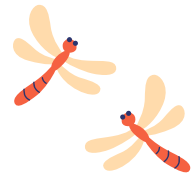
11/23(月)勤労感謝の日

11/25(水)総合的な探究(高1)

11/26(木)振替休日(11/28)

11/27(金)C日課、SC来校日、学校公開(9:00～14:55)

11/28(土)月曜日課、職業講話(高1)、学校公開(9:00～12:00)



2026							NOVEMBER						
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												



感染症が気になる季節となりました

10/14に行われた保健委員会にて、感染症対策として教室の換気をしっかり行うことを後期の活動としました。暖房中の教室でも、常時、上方の窓を開けたり、休み時間には、ドアや窓を開けたりして換気をします。皆さんもご協力ください！

換気[↑]をしないとどうなる？



二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる



ウイルスや細菌が空気中をたどって、
体調を崩しやすくなる



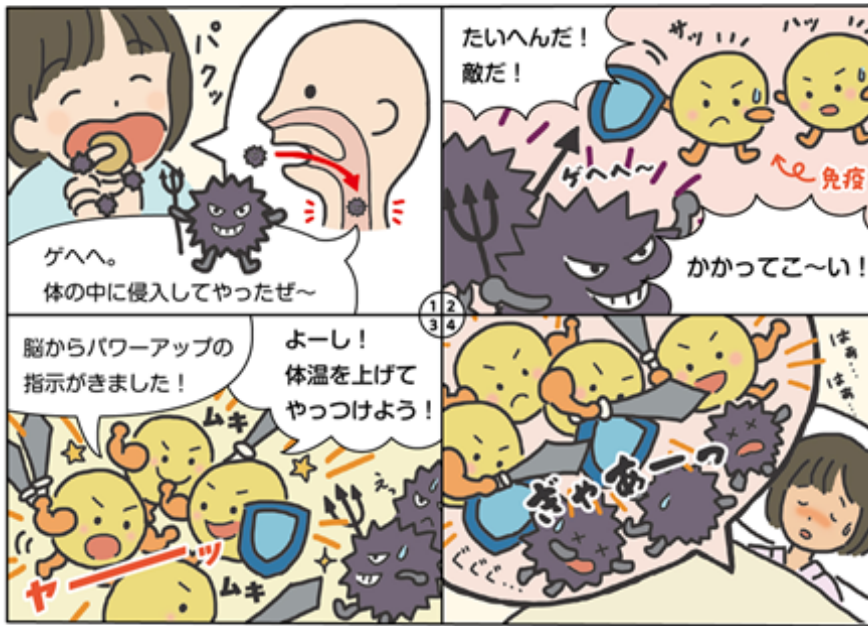
カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる

早めの対策で感染症を予防しよう！

今年は8月の真夏からインフルエンザの流行が始まっています。学校での集団感染を防ぐため、日頃からの予防をいっそう心がけましょう。

手洗い・うがいはもちろん、状況に応じたマスクの着用も効果的です。登校後に急な咳が出た場合など、保健室で緊急用としてマスクを渡すこともあります。基本的には各自で用意をお願いします。人混みや移動中の車内、清掃時など、咳が出ていなくてもマスクが必要になる場面はたくさんあります。これからの季節、ハンカチ・ティッシュ・予備のマスクの「3点セット」を毎日カバンに入れて登校しましょう！

熱ってどうして出るの？



ポイント

風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

発熱するのは体からの異変、病気のサインです。体が外敵と戦っている状態のため、薬ですぐに解熱させることがよいとは限りません。反対に咳やのどの痛みがあるのに、平熱だから大丈夫と、無理をしていいわけでもありません。

発熱時や体調がいつもと違ってつらいと感じるときは、自分の免疫部隊がどうしたら活躍してくれるか、考えてみてはどうでしょうか？



スポーツ振興センター災害共済の請求システムが変わります



ご注意ください【**システム変更前は学校受付11月10日までとなります。**】

システム変更のため**申請休止期間**があります。**新システムの利用が令和9年1月12日から**なので、11月10日以降に書類を提出していただいても、令和9年1月12日以後の申請手続きとなります。申請から給付までは約2ヶ月かかります。

学校生活でけが等をした場合、申請によりスポーツ振興センター災害共済から治療費の一部が支払われています。令和9年から申請システムが刷新され、デジタル化します。新システムの方法について、現在段階的に学校へお知らせがされているところです。

- ①スポーツ振興センター共済を使用したいことを担任、顧問、保健室等へ伝えてください。
- ②学校からは、病院で記入していただく「医療等の状況用紙」、保護者がシステムログインするための「二次元コード入りのお知らせ文書」、新システム利用方法を案内する「保護者向けチラシ」をお渡しします。
- ③「二次元コード」を読み取りシステムログインします。初めての利用の際はID（保護者メールアドレス）とパスワードの登録が必要です。「医療等の状況」等用紙を保護者がスマホ等でアップロードします。従来のように学校への「医療等の状況」提出は不要となり、給付までの間、「医療等の状況」等の書類は保護者が保管することになります。
- ③給付については、従来通りになるようですが、検討中とのことです。

申請システム変更にあたり、はじめは疑問点が出たり、不慣れな点があったりすると思いますが、確認しながら手続きに努めたいと思います。デジタル化へのご協力をお願いします。