



保健だより 7月

茨城県立鉾田第一高等学校・附属中学校

2026. 7. 1



保健目標 熱中症を予防しよう

7月・8月の行事予定

- 6/30(火)前期期末考査(高校)～7/3(金)
7/1(水)県東地区総体(中学)テニス予備日7/1～3
7/3(金)SC来校日、野球応援練習
7/5(日)第1回英検2次
7/6(月)さわやかマナーアップ運動、県東地区総体(中学)卓球
7/7(火)C日課
7/8(水)総探(高1・2)、県総体(中学)陸上
7/10(金)SC来校日
7/13(月)ハートフルアンケート、共通テスト出願説明会(高3)
7/14(火)面談週間(10分短縮日課)～7/22
7/15(水)総探(高1・2)、英語プレゼンテーションフォーラム鉾田市大会(中学)
7/17(金)C日課、SC来校日
7/20(月)海の日
7/23(木)短縮日課(1～4授業)、終講式、大掃除
7/24(金)夏季休業始、SC来校日、保護者面談7/24、27、28
7/30(木)オープンキャンパス～7/31(金)
8/3(月)全国共通テスト模試(高3)～8/4(火)
8/10(月)学校閉庁日～8/14(金)
8/11(火)山の日
8/19(水)第2回全統記述模試(高校)
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



2026							JULY						
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								



2026							AUGUST						
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												

健康診断が終了しました

4月から実施していた定期の健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。健康診断の結果については、7月の保護者面談にて文書で配付させていただきます。未実施の項目があったり、精密検査が必要であったりする場合には夏季休業中に受診・検査をお願いいたします。また、治療が必要な場合には引き続き通院・治療をお願いいたします。健康診断について気になることや質問等がありましたら、学校(保健室)までご連絡ください。

学校代表 ☎0291-33-2161 (音声案内1番の事務室より保健室へ)

身体測定の結果です！

本校の平均値

	中学男子	中学女子	高校男子	高校女子
身長1年	153.7	153.6	168.9	157.2
身長2年	161.7	155.3	169.3	157.6
身長3年	165.6	159.5	170.3	158.2
体重1年	44.7	47.7	61.6	53.0
体重2年	52.6	47.2	62.1	51.9
体重3年	60.1	52.7	65.0	53.9

他と比較するよりも、自分の成長の仕方に目を向けてみましょう。体重が急に増えたり、減ったりしていないか、身長の伸びるペースはどうか。成長期は今だけです。睡眠、食事、運動など生活習慣も関わっていますので、成長の様子と生活習慣について考えてみましょう。

何となく不調

疲れやすい、朝がつらい、立ちくらみがする、息切れがするなど、病気とまでは思わないけれど、何となく調子が悪い、ということはありませんか？勉強や部活動、塾など多忙な生活で、十分な睡眠時間や規則正しい食事がとれなかったり、体形を気にして食事の量やバランスがよくなかったり等の生活習慣に関わる課題から鉄分が不足し「隠れ貧血」となっていることがあります。身体症状だけでなく、集中力の低下や精神面にも影響し、勉強にも部活動にも悪影響が及びます。チェックリストを見て、もしかしてと思う人は、かかりつけ医に相談してみましょう。

☐めまい、立ちくらみ、耳鳴り

☐疲れやすい

☐食欲がない

☐よく眠れない

☐腹痛、下痢を繰り返す

☐頭痛が多い

☐かぜをひきやすい

☐月経過多等

健康診断がスムーズにできました

保健委員の皆さんが尿検査用具の仕分け等、準備をしてくれたり、回収をしてくれたりしました。おかげでスムーズに尿検査をすることができました。ありがとうございました。

内科検診、歯科健診では、どのクラスも時間通りに、静かに整列してくれました。何百人も続けて検診をする学校医、学校歯科医の先生方ですが、聴診や健診がしやすかったようでした。また、記録もしやすかったです。

健康診断の結果を、受診、治療や自分のこれからの生活習慣改善等に生かしてほしいと思います。

覚えておこう！基本のスポーツドリンクレシピ

材料

水 500mL程度、
砂糖 20～25g程度、
塩 少々



※レモン果汁を入れるとクエン酸やカリウムもプラスできます
※好みの味になるように量は調節しましょう
(塩や砂糖の入れすぎに注意！)

人間の体の60%は水分です。通常の活動なら甘くない飲料（水、お茶）で、多量の発汗ならスポーツドリンクと、場面に合わせて水分補給をしましょう。熱中症予防にばかり気をとられ、スポーツドリンクを飲み過ぎると、虫歯や肥満、糖尿病につながる恐れがあります。ペットボトルの衛生にも気を付けてください。➡

そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。



菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけなければ、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ

