



発行日：令和6年5月31日（金）新宮町立新宮中学校

養護教諭：大倉亜咲、田村日向子

気温、湿度がじわじわと上がり始めました。体育会も終わり、そろそろ疲れがたまってくる頃ですね。体も心も、十分な栄養と休養が必要です。4月からがんばり続けてきた自分を、たまにはいたわってあげましょう。また、この時期は熱中症に注意が必要です。こまめに水分を取り、未然に防止しましょう。

6月の健康診断のお知らせ

歯科検診 時間：9時00分～12時30分

6月19日（水）2年1組～6組、3年生

6月26日（水）2年7組～9組、1年生

歯科検診があります。朝はていねいに歯みがきをしてきましょう。



保護者の皆様へ

6月で全ての健康診断が終了します。ご協力ありがとうございました。検診の結果、特に異常がない場合はお知らせ等の配付はしておりません。ただし、歯科検診のみ全員お知らせを配付いたしますので、ご確認をお願いいたします。なにか気になることなどがございましたら、気軽に保健室までご連絡ください。

心の相談室より

新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます
新2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。
はじめまして、こんにちは。心の相談室です。

6月に入りましたね。4月は入学やクラス替え、5月は体育会とその練習など色々な行事があり、とても忙しかったと思います。そして、それらの行事が終わった後でも、まだ疲れが取れなかったり、体の重さやだるさ、気分の落ち込みなどを感じている人もいるかもしれません。

そんな時に、ちょっと休める場として心の相談室を利用してみませんか？
相談室は、お話ししたり、自習をしたり、絵を描いたり…などなど、自分のペースでゆっくりできる場所です。気になる方は、試してもいいので、一度気軽に覗きに来てみてくださいね。曜日ごとに変わる2名の心の相談員が、いつでもあなたをお待ちしています。

☆開室日：木曜以外の平日は毎日開いています！

（場所：2階会議室横）

☆利用時間：10分休み・昼休み・放課後（出入り自由）

*1対1での相談希望は、担任や保健室の先生に確認し予約もOK！

☆過ごし方：お話・絵を描く・ブロック・パズルなど

（話さず、ゆっくり休むだけでも大丈夫ですよ）

☆担当相談員：井關（月・火）、有田（水・金）



