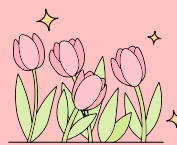




# 保健室だより 第1号



発行日：令和8年4月15日 新宮町立新宮中学校 養護教諭：小西、田村、西村

日頃より本校の保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

今年度より、生徒向けのほけんだよりとは別に、保護者の皆様へ向けた「保健室だより」を作成いたしました。お子さまの心身の健やかな成長のためには、家庭と学校が連携して支えていくことが大切です。この通信がその一助となれば幸いです。

「保健室だより」は不定期に配信にてお届けいたします。お時間のあるときに、ぜひご一読ください。

## 新宮中保健室について

本校の保健室では、けがや体調不良への対応だけでなく、「生徒一人ひとりが自分の健康について考え、その保持増進のために適切な行動をとる力を育てること」を大切にしています。

中学生は心と体が大きく成長し、自立に向かっていく時期です。大人から見たら小さな出来事でも、深く思い悩んだり、傷ついたりします。また体についても、成長に伴い今までとは違う悩みがでてきたり、日々の忙しさから、生活習慣が乱れがちになったりします。

そのため保健室では、健康診断や日々の健康観察に加え、ストレスとの向き合い方や生活習慣の見直しなどについても、必要に応じて個別に声かけや保健指導を行っています。

保健室で大切にしていることは、生徒が「自分の体調の変化に気づく」「信頼できる人に相談し、助けを求める」など、自分の健康を自分で守る力（自己管理能力）を身につけることです。そして、その力を生涯にわたって生かしていけるよう、支援・指導していきたいと考えています。

お子様の健やかな成長のためには、学校と家庭の連携が欠かせません。気になることがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。



## ご家庭での健康観察をお願いします

健康観察は、生徒の体調を確認するだけでなく、毎日自分の体調を振り返る習慣をつけ、自他の健康状態に関心を持つという目的があります。

学校でも毎朝健康観察をしていますが、ご家庭でお子様はまた違った一面を見せることと思います。ご家庭でも、登校前の健康観察をお願いいたします。

### 健康観察のポイント（例）

- ・睡眠の様子（睡眠時間は確保できているか、質はどうか）
- ・寝起きの様子
- ・朝食の喫食状況
- ・顔色、姿勢、表情

朝の状態に応じて、常備薬を飲んできたり、いつもより暖かい服装で登校したりする等、工夫をして体調管理に努めるよう、学校では話をしています。ご家庭でも見守りをお願いいたします。

朝の時点で発熱がある場合は、解熱剤の服用等はせず、学校を欠席し、必要に応じて病院受診をさせていただきます。