



保健室だより 第2号



発行日：令和8年5月26日 新宮町立新宮中学校 養護教諭：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。

新学期が始まり、2か月が経とうとしています。ご家庭でのお子さまの様子はいかがでしょうか。

先日は体育会へのご協力・ご声援、ありがとうございました。例年の5月より暑い中での練習になりましたが、生徒たちは互いに声を掛け合い、体調管理にも配慮しながら練習に参加していました。

さて、息つく間もなく、6月3日（水）～5日（金）は1学期定期考査が行われます。5月末から6月にかけて、心身ともに、疲れが出てくる時期です。保健室に来室する生徒の数も増えてきました。ご家庭でも、十分な睡眠時間の確保や規則正しい生活について、今一度お子様とお話していただけますと幸いです。

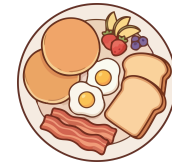
考査期間が始まります



本校では定期考査期間中、学習に集中するあまり、生活リズムが乱れ、体調をくずす生徒が増える傾向があります。保健室からは、生徒たちに対して、

- ・見通しを持ってテスト勉強に取り組み、夜更かししないでいいようにすること
- ・食事をきちんととること（熱中症対策にもつながります）
- ・土日生活リズムを大きく崩さないこと

など、健康面にも気をつけながら学習に取り組むよう、声をかけています。



また、考査前は特に、眠気覚まし飲料を利用したり、体調が優れないまま解熱剤等を服用し無理をして登校したりする生徒も見られます。まずは、十分な睡眠や休養をとり、体調を整えることを大切にしてほしいと考えています。

考査前は、ご家庭でも学習について話題に上がることが増える時期かと思えます。頑張りを認めてもらえたり、安心して過ごせたりすることが、お子さまの気持ちの安定につながります。

ご家庭でも、体調面を含め、お子さまを温かく見守っていただけますと幸いです。

健康診断結果について

今年度の健康診断は6月まで行います。結果の配付については以下の通りです。

【体位測定、視力検査、歯科検診】検診を受けた全員に結果を配付します。

（体位測定結果は7月ごろ配付予定）

【上記以外の検診】学校医の先生から「所見あり」とされた生徒に「治療勧告書」を配付します。

夏休み等時間があるときにぜひ病院受診をお勧めします。

ご質問等ありましたら、養護教諭までご連絡ください。

学校でのけがについて

学校管理下でのけがで病院受診をされた場合は、日本スポーツ振興センターへ災害給付金の申し込みをすることができます。保健室で申請書類を渡しますので、お子さまを通じてご連絡ください。

※土日の部活のけがは部活委託業者の保険が適用される場合があります。