



# 6月ほけんだより



発行日：令和8年5月29日 新宮町立新宮中学校 養護教諭：田村、西村

みなさん、5月の体育会、本当におつかれさまでした。強い日差しの中での練習や本番は、体力的にもかなり大変だったと思いますが、みなさんが声をかけあって水分補給をしている様子に、とても感心しました。ほっと一息…つく間もなく、6月に入るとすぐに今年度初めての定期考査が始まります。健康な状態で考査に臨めるように、新宮手帳を活用しながら、見通しをもって勉強を頑張ってください。

## 6月の健康診断日程

検査項目	対象	日程	時間	その他
歯科検診	1年生、2年1～5組 2年6～9組、3年生	6月10日(水) 6月17日(水)	9時～ 9時～	朝はしっかり歯を磨いてから登校してください。
眼科検診	1年生該当者 2年生該当者 3年生該当者	6月12日(金) 6月19日(金) 6月26日(金)	13時40分～	
内科検診	3年5～8組	6月17日(水)	13時30分～	半そで体操服が必要です。
心臓検診	二次対象者	6月25日(木)	13時以降の予定	対象者は連絡が来次第連絡します。



### 考査期間が始まります



新宮中学校では、定期考査前に睡眠時間を削って対策し、体調をくずす人が多くいます。規則正しい生活習慣の維持を基本として、無理をしないようにしてくださいね。

#### 1年生へ

最初の定期考査なので、見通しがもちづらいところがあると思います。困ったときは先生方や先輩に相談して、自分なりの勉強のペースを見つけてみてください。特に課題は、早めに取り掛かるようにしましょう。

#### 2, 3年生へ

進学、進路を見据えて、「もっとも頑張らなければ」と、無理しすぎていませんか。考査期間だけ勉強するのではなく、日頃から、計画的に学習するようにしましょう。睡眠時間は8時間以上が原則です。