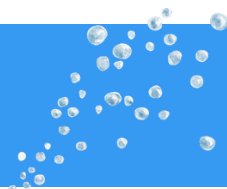




保健室だより 第3号



発行日：令和8年7月17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。

新年度がスタートし、あっという間に1学期が終わろうとしています。梅雨が明け暑い日が続いたこと、また季節の変わり目による風邪の流行により、7月から保健室来室生徒が大幅に増えました。夏休みはゆっくり心身を休める時間にしてほしいと思います。

長期休業中は、生活リズムが崩れやすくなる時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、できる限り学校がある日と大きく変わらないような生活を送れるよう、ご家庭での見守りをお願いいたします。夏休みにしかできない経験や家族との時間を大切にしながら、充実した毎日を過ごしてほしいと思います。2学期に、元気な子どもたちと再会できることを楽しみにしています。



夏休みは「姿勢」に気をつけて

先日の健康診断では、「姿勢の悪さ」について、学校医の先生からご指摘がありました。慢性的な頭痛を訴える生徒の中には、姿勢の悪さが影響していると思われる生徒も少なくありません。ご家庭でもぜひお子さまの姿勢を気にかけていただけると幸いです。

○下を向かない

目線が正面になるようにスマホの位置を高くして持つ

○長時間見ない

定期的に画面から目を離し、目元や首のストレッチ



スマホ・タブレットを
見るときの姿勢は…



「保護者と学ぶ規範意識」の講話を行いました

7月9日（木）の6時間目に、「保護者と学ぶ規範意識」をテーマに、公認心理師の安永様を講師としてお招きし、ご講話いただきました。

講話では、「性暴力」や「性被害・加害」について、そして自分や相手の心と体を大切にすることの重要性について学びました。生徒たちは真剣な表情で耳を傾け、講話の途中には涙を流す姿も見られるなど、一人一人が自分自身のこととして考える貴重な時間となりました。

「性」について話すことは、家庭では少し照れくさく感じたり、話題にする機会が少なかったりするかもしれません。しかし、中学生の時期だからこそ、正しい知識を身に付け、自分や相手を尊重する気持ちを育むことがとても大切です。学校と家庭が連携しながら、子どもたちが安心して生活し、自分も相手も大切にできる力を育んでいければと思います。

