



保健室だより 第4号



発行日：令和8年8月24日 新宮町立新宮中学校 養護教諭：田村、西村

長い夏休みも終わりに近づき、明日からは出校日、そして27日は2学期始業式となります。この夏休みは、部活動に一生懸命取り組んだ人、受験に向けて勉強に励んだ人、家族とゆっくり過ごした人など、それぞれがさまざまな時間を過ごしたことと思います。

長期休業の後は、生活リズムの変化や学校生活への緊張から、心や体に疲れが表れやすい時期です。今夜からはできるだけ早めに就寝し、明日の朝は朝食をとって、余裕をもって登校できるようご協力をお願いいたします。

また、夏休み明けは、お子さん自身も気付かないうちに疲れや不安を抱えていることがあります。学校でも、一人一人の様子を丁寧に見守りながら、安心して学校生活を送ることができるよう支援してまいります。気になることがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

思春期のSOSサインについて

長い夏休みが終わり、学校生活が再開すると、環境の変化や生活リズムの切り替えなどから、心や体に疲れが表れやすくなります。

思春期の中学生は、「心配をかけたくない」「自分で何とかしたい」という思いから、不調を口にしないことも少なくありません。こうした姿は、大人へと自立していく過程で見られる自然な一面でもあります。学校とご家庭で連携しながら、お子さまの心と体の健康を見守っていただければと考えております。



子どもを見守るときの観点

【行動】朝の準備の時間がかかる／型にはまった行動をくりかえす／ご飯の食べる量が減った／落ち着きがない
ひとりごとが増えた／急に成績がふるわなくなる 等

【対人関係】家族との距離感が離れたまたは極端に近づいた／友達との話を家でしなくなった 等



熱中症による体調不良に注意してください

2学期も、まだまだ気温の高い日が続きます。学校では引き続き、熱中症対策に取り組んでまいります。ご家庭でも毎朝のお子さまの健康観察にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

気をつけるべき症状

- ・頭痛
 - ・気分が悪い
 - ・吐き気
 - ・めまい など
- ※風邪や睡眠不足等との違いが分かりにくいので注意

ご家庭でお願いしたいこと

- ・毎朝、登校前の健康観察（顔色や体調の確認）
 - ・朝食を食べてから登校できるよう声かけ
 - ・十分な睡眠時間が確保できているかの確認
- ★熱中症は、一度発症すると数日間体調不良が続くことがあります。特に週明けは、土日の部活動やクラブ活動などの疲れが残り、体調を崩して保健室を利用する生徒が増える傾向にあります。十分な休養をとり、体調を整えた状態で登校できるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

なお、生徒向けのほけんだよりにも、「登校前の健康観察」について掲載しています。中学生の時期は、「自分の体調の変化に気づく力」や「自分で体調を整える力」を身に付けていくことが大切です。ご家庭でも、お子さまが自分の体調に目を向けられるよう、見守りや声かけへのご協力をお願いいたします。