保健室だより　第５号

発行日：令和８年１０月３０日　　新宮町立新宮中学校　　養護教諭：田村、宮城

朝晩の冷え込みが感じられる季節となりました。学力分析テストや期末考査等があり、生徒たちの疲れがたまりやすい時期でもあります。生徒たちは考査に向けて学習に励んでいることと思いますが、保健室からは「十分な睡眠やバランスのよい食事を心がけ、規則正しい生活を送ることも大切」と話をしています。

また、インフルエンザの流行にも注意が必要です。手洗いや換気などの基本的な感染症対策を続けるとともに、体調の変化にも気を配りたいものです。ご家庭でも、お子さまの健康状態を見守っていただき、体調がすぐれないときには無理をせず、休養を優先できるようご配慮ください。

一人ひとりが心身ともに健康に過ごせるよう、ご家庭と連携しながら健康管理に努めてまいりますと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



感染症の流行に注意してください

新宮町では、現在幼児から中高生の間で、インフルエンザが流行しています。症状としては、「発熱」が先に見られる場合もありますが、「体のだるさ」や「関節痛」、「喉の痛み」、「頭痛」などの症状が先に現れる生徒も多く見られます。

学校では、発熱が見られる場合は早退の対応をとるほか、発熱がない場合も、顔色などの様子を観察したり、睡眠や食事などの生活習慣について確認したりしながら、対応について総合的に判断しています。

ご家庭でも、上記のような症状が見られた場合は、無理をせず自宅でゆっくり休養し、必要に応じて早めに医療機関を受診していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

★解熱剤を使用したり、眠気を覚ますためにカフェイン入り飲料を飲んだりして登校する生徒も見られます。薬や飲料の使用方法を正しく理解するとともに、体調が悪いときには無理をして登校せず、休養を優先することが大切です。ご家庭でも、お子さまの薬や飲料の使い方、体調不良時の過ごし方について、改めてご確認いただければと思います。

はじめまして

心の相談室、相談員の白木と申します。
新宮中学校には、お子様が「心のモヤモヤを吐き出したい」「誰かに話を聴いてほしい」「静かな場所で落ち着きたい」そんな気持ちの時に利用できる【心の相談室】を設置しています。
心も体も大きく成長するこの時期に、子どもたちがホッと一息つける空間になれるよう、努めてまいります。

【利用できる時間】
月～金　８：３０～１４：００
休み時間は誰でも利用できます
授業時間の個人面談は予約制（担任まで）

【場所】
４階　楽器倉庫棟　心の相談室

