



令和6年12月

岩国市立岩国中学校

イラスト:美術部

あっという間に、今年も残り1ヶ月を切りました。みなさん2024年はどうでしたか？楽しかった思い出、悔しかった出来事など人それぞれあると思います。この1年間で身体だけでなく、心もたくさん成長し、色々なことを学び、考え、感じたことでしょう。

冬休みまであともう少し。良い締めくくりで終わられるといいですね♪そのために、体調管理を整えて、元気に過ごしましょう。

風邪に何度もかかるのはどうして？



病

気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



1年間、体育祭や保健活動などの様々な場面で活躍してくれた保体委員長・副委員長から感想を記入してもらいました。

体育祭やその他の行事で
たくさんのおてきな経験をも
たせてもらいました。

初めは分からないことだらけで
とても不安でしたが、みなさん
の力ののおかげで何事も
なく無事に行事を進められ
ました。本当にありがとうございました。
保体委員長



お疲れ様でした！ありがとう♡

1年間ありがとうございました。
みなのおかげで、とても
充実した1年にになりました。
1・2年生のみなさん、本当に
あ、という間なので、後悔
しないようにこれから頑張
っていきましょう。
保体副委員長

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。
いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・
看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったと
き、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

