イラスト：美術部

令和７年３月
岩国市立岩国中学校

この冬は“最強寒波到来”と言われていたように、例年以上に寒さを感じる日が多かったように思いますが、インフルエンザ等が校内で蔓延せず、みなさんが元気に過ごせたことにほっとしています。

今年度も残り１ヶ月。クラスの友達や先生、部活動の先輩・後輩などと楽しい時間を過ごしてほしいなと思います。そのために、１日１日を大切に過ごしてくださいね。

保健室 1年間の記録

来室者	ケガ	病気
2713人	877人	1554人

眼科治療率
全校：56.1%
1年：64.7%
2年：52.0%
3年：51.2%

多かったケガ	ケガが多かった場所
1 打撲	1 運動場
2 擦過傷	2 教室
3 切り傷	3 体育館

ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる
幸せになる
ポジティブになる
人間関係が良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな１日を過ごせるようにしましょう。

～春休み中に心臓や腎臓の定期検査を受けられる方へ～

心臓や腎臓の定期検査のため、春休み中に受診される際には、**生活管理指導表など**をお渡ししますので、学校までお知らせください。修了式前日までにお渡ししたいと思いますので、早めにご連絡いただけるとたすかります。

カフェインのほんとの話

STOP! **カフェインって、いいことばかりではないんです。**

飲むと元気になった気がする？

それは飲んだときだけ。むしろ、効果が切れると飲む前よりも疲れたような感じがする場合もあります。

眠気覚ましにちょうどいい？

カフェインで疲れがとれるわけではありません。眠たいとき・疲れたときはしっかり休むのが大切です。

動悸や腹痛、めまい、吐き気、頭痛などの原因になることも

カフェイン中毒による死亡事故の事例もあります

特に子どもへの影響は大きく、不調につながりやすいです。一時的な元気のために健康を損なわないようにしてくださいね。