



イラスト:美術部

令和8年3月
岩国市立岩国中学校

今年度も残すところあとひと月となりました。この1年でみなさんはきっと、様々なことを経験し、学び、成長したことだと思います。

あと少しで進級や卒業です。クラスの友達や担任の先生と一緒に過ごすのも残りわずかです。元気にその日を迎えられるよう、心も体も整えて過ごしましょう。

保健室

1年間の記録



眼科治療率
全校:47.5%
1年:56.4%
2年:43.0%
3年:45.8%

来室者 2568 人	ケガ 674 人	病気 1131 人
------------------	----------------	-----------------

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

よくある頭痛 原因別対処法

頭痛で来室する人が増えています。あなたの頭痛はどのタイプ？



緊張型頭痛

症状 頭をきゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く

対処 筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進



片頭痛

症状 片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

対処 光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が広がった状態なので、冷やすのも有効

注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。

3月9日(月)は サンキューの日!

いつもがんばっている自分にありがとう!
大好きな友達や家族にありがとう!と伝えて
あたたかい輪が広がってほしいです。そして
これからも自分自身も周りの人も
大切にしてください。

この1年間で 何回 言えた?

ありがとう♡



~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くとたすかります。