



イラスト:美術部 3年

令和8年10月
岩国市立岩国中学校

インフルエンザが急速に広がり、学校閉鎖となりました。体調を崩し、苦しい思いをした人も多かったのではないのでしょうか。みなさんの体調は、その後いかがですか。

文化祭は延期となりましたが、健康管理に気をつけながら、当日に向けて準備を進めていきましょう。

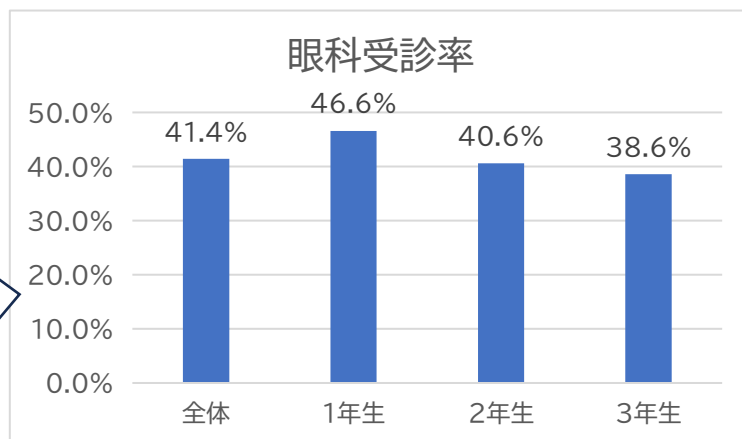
これからも手洗い・うがいを心がけるとともに、十分な睡眠やバランスのよい食事を意識し、文化祭当日、みなさんの笑顔と歌声があふれることを楽しみにしています。

眼科 受診率（視力 B 以下の生徒）

視力検査の結果 B 以下の生徒にお知らせを4・7月に配布し、眼科に受診した生徒の割合が右のグラフです。

半年経ちましたが、まだ半分以上の生徒が未受診です。

視力が低下していないか、目に異常がないか確認してもらうために、まだの人は早めに受診してください。



疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



治すのは自分!



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思ってい

ませんか？

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してくれる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。

