

イラスト：美術部

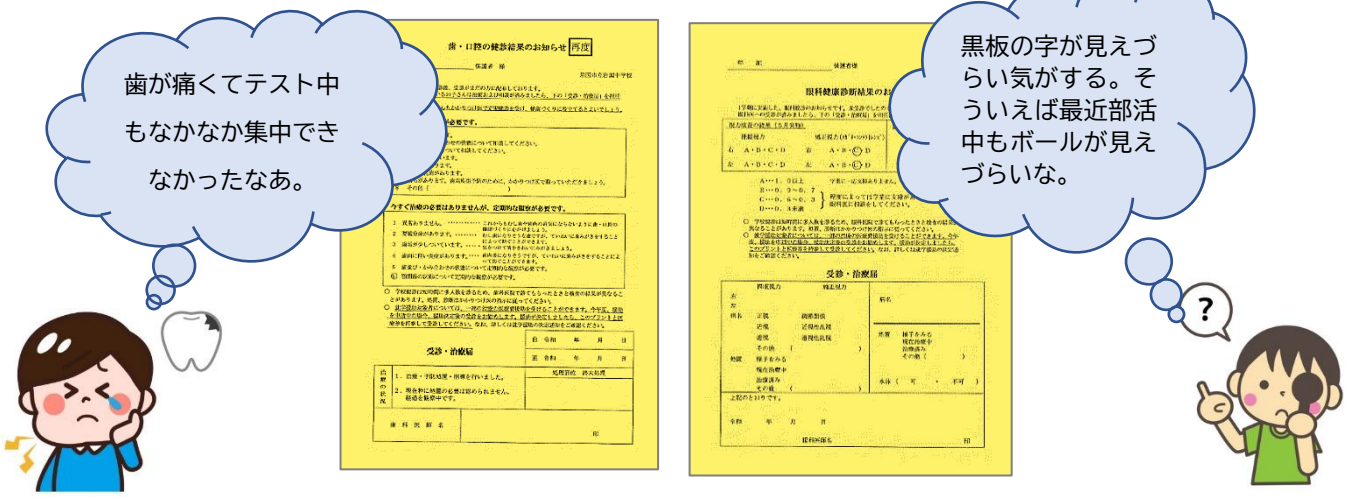
令和８年１１月
岩国市立岩国中学校

暦の上では冬を迎え、日中はまだ暖かさが残るものの、朝夕には寒さを感じる季節となりました。

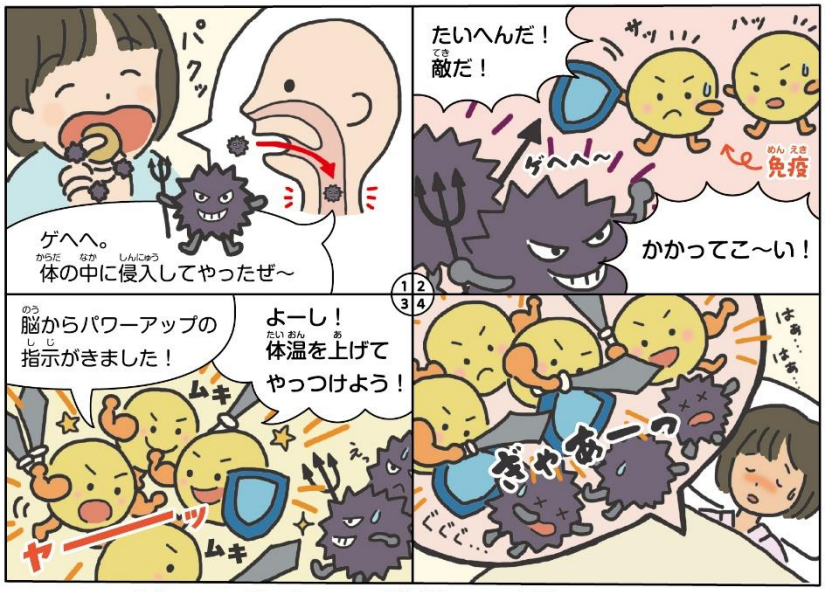
気温が低くなるこの時期に気をつけてほしいのが「乾燥」です。手荒れやひび割れ、のどの痛み、咳など、さまざまな不調の原因となります。寒くなると水分補給を忘れがちですが、体の健康を保つためにも、こまめな水分補給を心がけましょう。手洗い・うがい・換気などの感染症対策も続けながら、元気に11 月を過ごしましょう。

～受診のお願い～

歯科と眼科については未受診の人に再度お知らせ（黄色）を配布しています。テストや受験、部活動の試合など大切な行事の前に受診して、心も体も健康な状態で過ごしてほしいです。



熱ってどうして出るの？



ポイント 風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

コンディションを整える換気の力

感染症を予防する

空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。

集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。30分に1回を目安に行いましょう。

