



令和7年10月24日  
荒川区立原中学校  
保健室

今週に入ってから気温がぐっと下がりました。下着や上着を工夫して、気温に合った服装をして、季節の変わり目を乗り切りましょう。そして来週末はいよいよ文化祭です。合唱コンの練習を頑張り過ぎてのどがちょっと痛い…という人もいるかもしれません。そんな人はマスクをしたり、こまめにうがいや水分補給をしたりしてのどを保湿してあげるのがおすすめです。

区内の小学校ではインフルエンザによる学級閉鎖も出てきています。

「手洗い・うがい・咳エチケット」を徹底して、感染予防しましょう。

## スゴイ下着って！

「下着なんて、めんどうくさい」「シャツを着るなんてカッコ悪い」なんて思っていませんか。実は、下着には、スゴイ働きがあるのです。たった一枚、下着を着るだけで、夏は汗を吸い取って肌の清潔を保ち、秋～冬は体温を逃がしません。

下着に使われる布地は、さまざまですが、保温性に優れていて、これからの寒さ対策に役立つのは、綿（コットン）素材です。肌触りのいい温かな下着で、毎日を元気に過ごしましょう。

## 友達と意見が違ってもいい。

友達と意見が違うとき、どうする？ 友達に自分を合わせる？ それとも「自分はこう思うんだけど…」と、言ってみる？ 無理に相手に合わせるのがつらいと感じる人もいれば、相手に反対すると友達関係が壊れそうで怖いと思う人もいるかもしれません。

まずは、親しい友達でも、意見が合う場合もあれば、違うこともあるということを知っておきましょう。そして、お互いに相手の意見や気持ちを尊重して、素敵な友達関係を築けたらいいですね。

### ～11月の健康診断のお知らせ～



◎11/11(火) 脊柱側わん検診…専門の機械を使って背中の形状を撮影し、背骨の歪みをチェックします。

対象：1年生全員 + 再検査対象の2・3年生(個別にお知らせします)

※脊柱側わん症とは…正面から脊柱(背骨)を見たときに左右に曲がっている状態。

◎11/20(木) 秋季歯科検診…春の検診結果と見比べながら、う歯(むし歯)の有無や治療の状態をチェックします。

対象:全員