

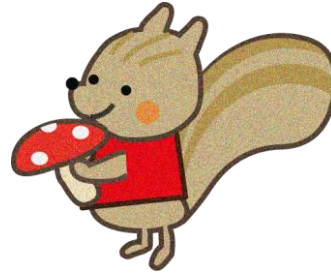
きらきらひかる

とちぎしりつあかましょうがっこう
栃木市立赤麻小学校

ほけんだより No. 8

へいせい ねん がつ か ほっごう
平成27年11月4日発行

11月に入り、ぐっと寒さが増してきました。寒くなるにつれて、あかまっ子の中にも、体調を崩す子が増えてきました。暖かい服装を心がけ、体調には十分に注意してすごしましょう。



体温を上げて↑かぜにまけるな！

◎◎ 体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなります

100匹のバイキンをやっつけることができたのが、70匹しかやっつけることができなくなるということ。つまり、体温が低いと、かぜをひきやすくなってしまいます。



◎◎ 平熱が低い人は体温を上げよう！



運動をしよう。筋肉が増えると体温も上がるよ。



お風呂で湯船に10分つかけると1℃位体温が上がるよ。



冷たい食べ物は体温を下げる。朝は特に温かいものを食べよう。



服装も冬は暖かさを第一に考えよう。

11月8日はいい歯の日です

37人

4月の歯科検診で治療のお手紙をもらった人のうち、病院に行った人の数です。

虫歯は風邪とは違い、放っておいても治り

76人中

ません。どんどんひどくなるだけです。歯医者さんへ行って、きちんと治療をしてもらいましょう。



はじめよう！インフルエンザ対策！



しっていますか？
あのねちゃん



保健室の入り口横に、「あのねちゃん」という箱が置いてあるのをしっていますか？ 紙に自分の悩みや、誰かに聞いてほしい事を書いて、あのねちゃんの中に入れると、誰かに相談することができます。相談したい相手は、だれでも大丈夫。（担任の先生や小林先生、赤麻の先生ならだれでもOKです。）悩みや心配なことなどあった時に、ぜひ使ってみて下さいね。