

きらきらひかる

とちぎしりつあかましようがっこう
栃木市立赤麻小学校

ほけんだより No.10
へいせい ねん がつ にちはっこう
平成28年1月20日発行

あけましておめでとうございます

あたらしい いちねんのはじまりです。ふゆやすみ中に乱れた生活リズムをリセットして、3学期も元気に楽しく過ごしましょう。



どっちがほんと!? かせの常識クイズ

第1問 さむ気がして、熱が出てきた時はどうする?

A 温かくしてからだを休める

B すぐに薬を飲んで熱を下げる

【答え】正しいのはA。

熱は、体がバイキンと戦っている証拠。ゆっくり休み、体の戦う力をアップさせましょう。熱を下げる薬を飲んでも治療にはなりません。

第2問 熱が出てあつい時はどうする?

A 厚着をして汗をもっと出す

B 薄着で熱を外ににがす

【答え】正しいのはB。

無理に汗をかいても、熱が下がるわけではありません。厚着をすると熱が外に逃げず、もっと体温が上がってしまいます。

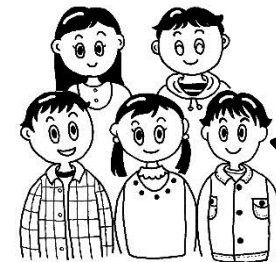
第3問 食欲がない時はどうする?

A 栄養が必要なので無理して食べる

B 無理して食べなくてもいい

【答え】正しいのはB。

食欲がないときは、胃腸に影響が出ているので、無理に食べても負担になります。ただ、水分はとるよう心がけましょう。



ほけんいいんかい
保健委員会からのお知らせ

せっけんを50個いただきました



保健委員会では、手洗いポスターを書いてコンクールに応募しました。おしくも入賞はしませんでした。応募賞品としてせっけんをいただきました。あかまつ子の健康のため、大切に使ってください。

1月の身体計測の結果

※伸びは4月との差です。

	男子				女子			
	身長	伸び	体重	伸び	身長	伸び	体重	伸び
1年	120.5	+4.9	23.6	+2.5	121.1	+4.6	23.7	+2.4
2年	127.4	+4.6	26.9	+2.7	127.8	+5.1	28.7	+3.2
3年	130.4	+3.7	28.8	+1.8	132.0	+4.6	32.7	+3.9
4年	138.4	+5.0	35.1	+3.7	136.4	+5.3	31.8	+3.7
5年	143.9	+4.1	41.1	+4.5	147.4	+5.0	40.0	+4.9
6年	150.8	+6.5	43.1	+4.0	153.3	+3.6	45.8	+4.2



この1年で、みんなの体はこんなに大きく成長しました。成長のスピードは人によって違います。人と比べるのではなく、自分の変化を見てくださいね。