きらきらひかる

栃木市立赤麻小学校
ほけんだより　No.９
平成３０年１月16日発行

今年もよろしくおねがいします

今年度も、残り３ヶ月となりました。まとめの３学期も、元気に楽しくすごしましょう。

冷え性 と ぽかぽか

あなたはどっちの生活かな？

スタート

- 冷たい飲み物を よく飲む
  - はい → 湯船には あまり つからない
  - いいえ → おかしを よく食べる
- おかしを よく食べる
  - はい → 湯船には あまり つからない
  - いいえ → よく運動をする
- よく運動をする
  - はい → 下着を 着ている
  - いいえ → いつも眠たい
- 湯船には あまり つからない
  - はい → おしゃれのためなら うすぎだって します！
  - いいえ → いつも眠たい
- いつも眠たい
  - はい → おしゃれのためなら うすぎだって します！
  - いいえ → ３食しっかりと 食べている
- 下着を 着ている
  - はい → 早めに寝る ように している
  - いいえ → ３食しっかりと 食べている
- 早めに寝る ように している
  - はい → そのちょうし！
  - いいえ → ３食しっかりと 食べている
- おしゃれのためなら うすぎだって します！
  - はい → 今すぐ生活をかえよう！
- ３食しっかりと 食べている
  - いいえ → もう少し！
  - はい → そのちょうし！

今すぐ生活をかえよう！

好き勝手な生活をして、冷え性になりやすくなっています！

もう少し！

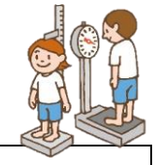
自分ではそんなに気にしていなくても、いつのまにか冷えているかも！

そのちょうし！

このままからだに優しくあたたかい生活を続けて冬をのりこえてね♪

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	121.0	+5.1	23.4	+2.6	119.2	+5.1	22.4	+2.2
2年	127.0	+4.6	27.5	+2.3	127.7	+5.2	27.2	+2.5
3年	130.1	+3.5	28.4	+1.9	132.2	+4.6	29.7	+2.5
4年	138.0	+4.2	34.0	+3.2	141.8	+5.5	36.3	+3.1
5年	140.4	+4.1	36.4	+3.4	146.6	+5.0	42.8	+3.7
6年	150.5	+6.5	42.6	+4.2	148.9	+4.5	40.8	+3.1

自分は一年間でどれくらいのびたかな？　体の成長スピードは人によって違うよ。他の人と比べて不安になったりしないで大丈夫だよ。

保護者の方向け　保健ニュース

インフルエンザによる異常行動について

数年前、抗インフルエンザ薬のタミフルを服用すると、異常行動を起こすのではないかと話題になりました。ですがその後の調査の結果、抗インフルエンザ薬の種類や、服用の有無に関係なく、異常行動に注意しなくてはならないということが、厚生労働省より発表されました。

＜異常行動の例＞

- 突然立ち上がり部屋から出ようとする。
- 興奮して手を広げて部屋を駆け回り、意味の分からないことを言う。
- 興奮して窓を開けて、ベランダに出ようとする。
- 自宅から出て外を歩いている。話しかけても反応しない。

こんな対策をしましょう！

①インフルエンザの治療開始から２日間は、子どもを一人にしないこと！
②できる限り、１階の部屋に寝かせること！
③窓の施錠をすること！
④ベランダに面していない部屋で寝かせること！