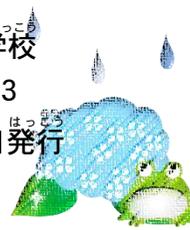


きらきらひかる

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 No3
 平成27年6月11日発行



歯と口の健康週間がありました★



カラーテスターによる歯垢染め出しチェック



歯に関するお話を聞いた後、カラーテスターを使って、歯こうの染め出しを行いました。真っ赤になった歯にビックリする子、ほとんど染まらずよるこぶ子、いつもの歯みがきをふりかえるよい機会になったと思います。



子どもたちの感想

- 自分でみがきにくいところが赤かったです。これからはみがきにくいところを、とくにみがこうと思います。(4年 K・Mさん)
- 1本1本の歯をていねいに、そして無意識ではなく、ちゃんと意識しながらみがきたいです。「がんばるぞ」と思いました。(5年 Y・Mさん)

保健委員会による虫歯予防集会



あかまっこタイムで、歯に関するクイズを出しました。楽しみながら歯について知れたのではないかと思います。

虫歯ゼロ巡回指導



学校歯科医の町田先生による講話、歯科衛生士さんによる染め出し指導を行いました。おうちの人と一緒に、みがきのしを確認できました♪

歯に関する作品の掲示



ポスター・標語・作文を、玄関に掲示しています。すてきな作品が集まりました。みんな足を止めて作品をみていました。

健康診断がおわいました

平均身長

| | 男子 | | 女子 | |
|----|----------|----------|----------|----------|
| | 赤麻小 | 全国平均 | 赤麻小 | 全国平均 |
| 1年 | 115.6 cm | 116.6 cm | 116.5 cm | 115.6 cm |
| 2年 | 122.8 cm | 122.6 cm | 122.7 cm | 121.6 cm |
| 3年 | 126.7 cm | 128.2 cm | 127.4 cm | 127.4 cm |
| 4年 | 133.4 cm | 133.5 cm | 131.1 cm | 133.5 cm |
| 5年 | 139.8 cm | 138.8 cm | 142.4 cm | 140.2 cm |
| 6年 | 144.3 cm | 145.0 cm | 149.7 cm | 146.7 cm |

視力B以下の人



36人

むし歯のある人



29人

治りょうのおしらせ
 をもらった人は
 早めに病院へいっ
 てね♪



暑熱順化

しよ ねつ じゅん か

体が暑さになれることを「暑熱順化」といいます。梅雨がおわると、急に暑くなります。それまでに暑熱順化を完成させましょう。

① 運動をする



犬の散歩など、時間の短い軽い運動から始めましょう。

② あせをかく



汗をたくさんかくと、汗を出す働きがよくなります。汗が沢山出ると、体の熱を逃がせるようになります。

昔はクーラーなどもあまり使わなかった
 ので、自然に暑熱順化して
 いました。ですが、クーラーなどを使う現在は、積極的に暑熱順化することが必要です！

