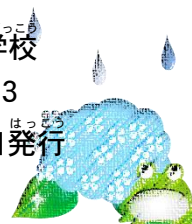


# きらきらひかる

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  
へいせい ねん がつ はつ  
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ろこぶ子、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

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！

