

# きらきらひかる

栃木市立赤麻小学校  
ほけんだより No2  
平成30年5月10日発行

## こちよ季節になりました

お風はほかほかで、風もさわやかな季節になりました。ゴールデンウィークが終わりましたが、生活のリズムは戻りましたか？5月は今まで緊張していた分、疲れが出やすい時期です。けがをしたり、体調を崩しやすい時期でもあるので気をつけましょう。そして、元気に過ごせるようにまずは早寝から始めて規則正しい生活を心がけましょう。



## 身の回りを「せいけつ」に！チェックしてみよう！

毎日お風呂に入っていますか？



これから汗をたくさんかく季節になります。ねる前にさっぱりすると、よい睡眠にもつながります。

せいけつな下着をつけていますか？



下着は汗をすってくれる大切なやくわりがあります。毎日せいけつな下着をきてきましょう。

つめはのびていませんか？



つめが長いほどバイキン（3ミリのつめには、340万個のバイキンが…）ケガの原因にもなるので、1週間に1回はつめを切りましょう。

ハンカチ・ティッシュはポケットにありますか？



せっかくきれいにあらった手を洋服でふいている人がいます。きれいなハンカチでふきましょう。

## 4月の身体計測の結果

赤麻小の各クラスの平均



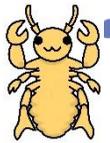
身長	男子	女子	体重	男子	女子
1年	117.2cm	114.1cm	1年	22.1kg	20.6kg
2年	122.1cm	120.5cm	2年	23.1kg	22.9kg
3年	128.2cm	128.5cm	3年	28.1kg	27.2kg
4年	132.2cm	134.3cm	4年	30.1kg	32.4kg
5年	139.1cm	143.4cm	5年	34.9kg	37.0kg
6年	142.5cm	148.3cm	6年	36.9kg	44.5kg

保護者の皆様へ

健康診断も残すところ、低学年の内科検診と眼科検診となりました。ご協力をいただいたおかげでスムーズに健康診断を行うことができましたことを感謝申し上げます。今後も、受診が必要と思われるお子さんに検診の結果をお知らせします。早めの受診が早期発見につながりますので、受診が必要なお子さんは早めの受診にご協力よろしくお願いします。

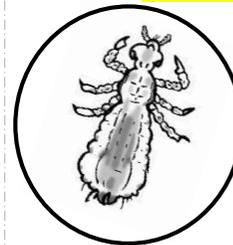
ゴールデンウィークも終わり、今まで緊張や忙しさがまぎれていた分、子供たちにも疲労が見える時期です。健康・安全管理をよろしくお願いします。

## アタマジラミってなに？

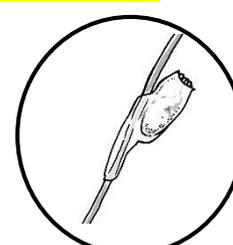


最近、子どもたちの間で、ごく普通にアタマジラミが発生しています。県内でも、毎年100人以上の報告があります。不衛生とは全く無関係で、どの子どもでもおこる「普通の虫」です。

これがシラミです！



成虫の体長  
2~3mm



たまご 0.5mm  
髪の毛にしっかりとくっついている

シラミの見つけかた



成虫はすばしっこく見つけにくいので、卵を探しましょう。耳の後ろや後頭部の髪の毛を根本からよく調べます。



ヘアーキャスト（頭皮が髪の毛にリング状に着いたもの）と間違えないようにしましょう。ヘアーキャストは手で簡単に取れるので、卵と区別できます。