

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29年5月11日発行

こちよ季節になりました



新年度がスタートして1ヶ月。今までいそがしさでまぎれていた体や心のつかれが出てきている人もいます。お昼はぼかぼかで、風もさわやかな季節です。のんびりお散歩したり、自然の中で遊んだり、好きな場所・好きな方法でリフレッシュしましょう。

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？



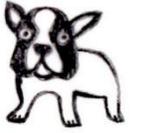
つめが長いほどバイキン（3ミリのつめには、340万個のバイキンが…）ケガの原因にもなるので、1週間に1回はつめを切りましょう。

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



身長	男子		女子	
	赤麻小	全国平均	赤麻小	全国平均
1年	115.9cm	116.6cm	114.1cm	115.6cm
2年	122.4cm	122.6cm	122.5cm	121.6cm
3年	126.6cm	128.2cm	127.6cm	127.4cm
4年	133.8cm	133.5cm	136.3cm	133.5cm
5年	136.3cm	138.8cm	141.6cm	140.2cm
6年	143.9cm	145.0cm	144.4cm	146.7cm

体重	男子		女子	
	赤麻小	全国平均	赤麻小	全国平均
1年	20.8kg	21.3kg	20.2kg	20.8kg
2年	25.2kg	24.0kg	24.7kg	23.4kg
3年	26.5kg	27.0kg	27.2kg	26.4kg
4年	30.9kg	30.3kg	33.2kg	29.8kg
5年	33.1kg	33.8kg	38.3kg	34.0kg
6年	38.4kg	38.0kg	37.7kg	38.8kg

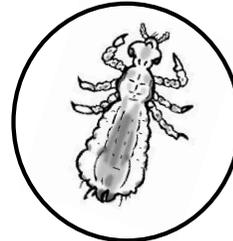
各健康診断の終了後、治療が必要と思われる場合には通知をお渡ししています。通知をもらった場合は、早めに病院を受診していただくようお願いいたします。

アタマジラミってなに？

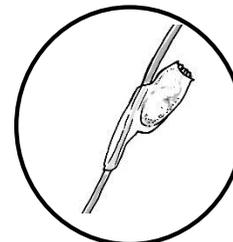


最近、子どもたちの間で、ごく普通にアタマジラミが発生しています。県内でも、毎年100人以上の報告があります。不衛生とは全く無関係で、どの子どもでもおこる「普通の虫」です。

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。