



すまいる

がっ けいそく ～9月の2計測について～

和琴小学校では、4月・9月・1月の計3回の2計測を行っています。
2計測では、身長と体重をはかります。みなさんの体が健康に成長しているかを確認するための大切な機会です。みなさんも自分の成長をよく確認してみましょう！

がっ けいそく よてい 9月の2計測の予定

- 〈日時〉 9月3日（火）中休み：1年生女子
 9月4日（水）中休み：1～4年生男子
 9月5日（木）中休み：2～5年生女子

〈場所〉 保健室

保健室に入るとき、出るときなどの挨拶も忘れずにしましょう。

〈やること〉 身長と体重の測定

- 〈お願い〉 ○脱いだり着たりしやすい服装で登校しましょう。
 ○測定の際は、軽い服装になれるようにしましょう。
 （Tシャツと短パン、スパッツなど）
 ○髪を結ぶときは、なるべく横で結びましょう。

しんちょう そくてい ～身長測定～

- ①肩の力をぬいて、うでを下にまっすぐおろします。
- ②背中、おしり、かかとが柱につくように立ちます。
- ③あごを引いて、まっすぐ前を向きます。

ひざもまっすぐに！

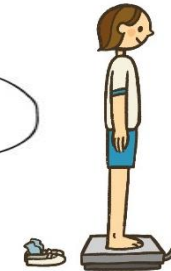


しずかにのりましょう。

たいじゅう そくてい ～体重測定～

- ①体重計の真ん中にしずかに乗ります。
- ②体重計の上では体を動かさず、しずかにします。

ピッと止まろう！



先生の合図の後に、降りましょう。

保護者の方へ

測定結果は後日、黒ファイルに入れて配布します。

肥満度もお知らせしますので、以下の肥満度の見方をぜひご参照ください。

痩身	正常範囲	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
-20%以下	-20%以上 20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上