



すまいる

けいそく 2 計測のお知らせ

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。
みんな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。みんなも自分の成長をよく確認してみましょう！

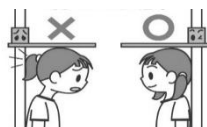
＜身長測定＞

- ①肩の力をぬいて、腕をまっすぐ下ろします
- ②背中、おしり、かかとが柱につくように立ちます
- ③あごをひいて、まっすぐ前を向きます



こんなことに気をつけよう

- ・かみの毛を結ぶときは、横で結びましょう
- ・脱いだり着たりしやすい服を着てきましょう
- ・Tシャツ、短パンで検査するので、着てくるか学校で着替えられるように持ってきてきましょう。
(寒い人は、保健室に上着を着てきてもいいです。)



＜体重測定＞

- ①体重計の真ん中に静かに乗ります
- ②体重計の上では体を動かさず、じっと待ちます



保護者の皆様へ

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

9月3日(水) 中休み：低学年女子
9月4日(木) 中休み：全学年男子
9月5日(金) 中休み：中高学年女子

保健室で荻野先生が測ります。