



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



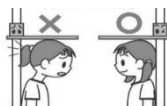
＜体重測定＞

- 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



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。
- ・今回は冬の検査になるのでTシャツ、短パンでなくても大丈夫です。検査前に着替えたい人は保健室で着替えることもできます。
- ・着替える人は脱いだり着たりしやすい服を着てきましょう。



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。

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

1月28日(水) 中休み：中高学年女子

1月29日(木) 中休み：全学年男子

1月30日(金) 中休み：低学年女子

※スポフェスが予備日(30日)になった場合、低学年女子は日程を変えて測定保健室で荻野先生が測ります。