

健康診断のお知らせ

じぶん からだ し
自分の体をよく知ろう！
けいそく
「2計測」

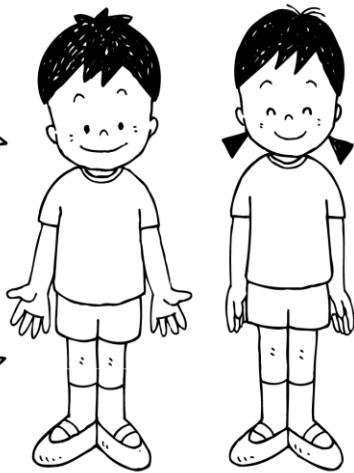
けいそく 2計測 … からだ がバランスよく せいちょう 成長しているかを見えています。

日時 8月22日(木) 中休み 4・5・6年生(13名)
8月23日(金) 中休み 1・2・3年生(12名)

けいそく う かた 2計測の受け方

ねんせい 3年生と4年生は日程がちがうので
き 気をつけましょう。

Tシャツ・たん 短パンを必ず
き 着てきてください！



かみの け なが こ
髪の毛の長い子は、
よこでむすびましょう。


てあし つめ
手足の爪は
き 切っているかな？

まえ ひ
前日はお風呂に入って
からだを せい 清けつにしましょ
う。

身長と体重の正しい測り方です

身長

- ① はだしで身長計に上がります
- ② 柱に、両方のかかと・おしり・せなかがつくようにまっすぐ立ちます
- ③ あごを少しひきます



体重

- ① 体重計には静かに乗りましょう



けいそく なが 2計測の流れ

- 教室で靴下をぬいで、「そくていカード」を持って保健室にいきます。
- 出席番号順に並びます。(①男子→②女子)
- 測定が終わったらカードを先生にもどしてね！

「そくていカード」をもらったら

- ひとの結果はのぞかない
- ひとの結果をたずねない
- ひとの結果がみえても言わない

☆ひとの数字をくらべるより、自分の成長をたしかめましょう。成長のしかたは、みんなちがってあたりまえです。個性が大事です。

そくてい結果で、心配なことや不安があれば、ほけんしつにいつでも相談にきてくださいね！☆