



に が っ き

# さあ、2学期スタートです！

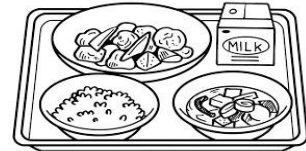
歯ブラシ・カップを  
もってきてください！



ポケットの中には  
ハンカチとティッシュ！



17日から給食が  
はじまります！



## 学校モードにスイッチ オン！

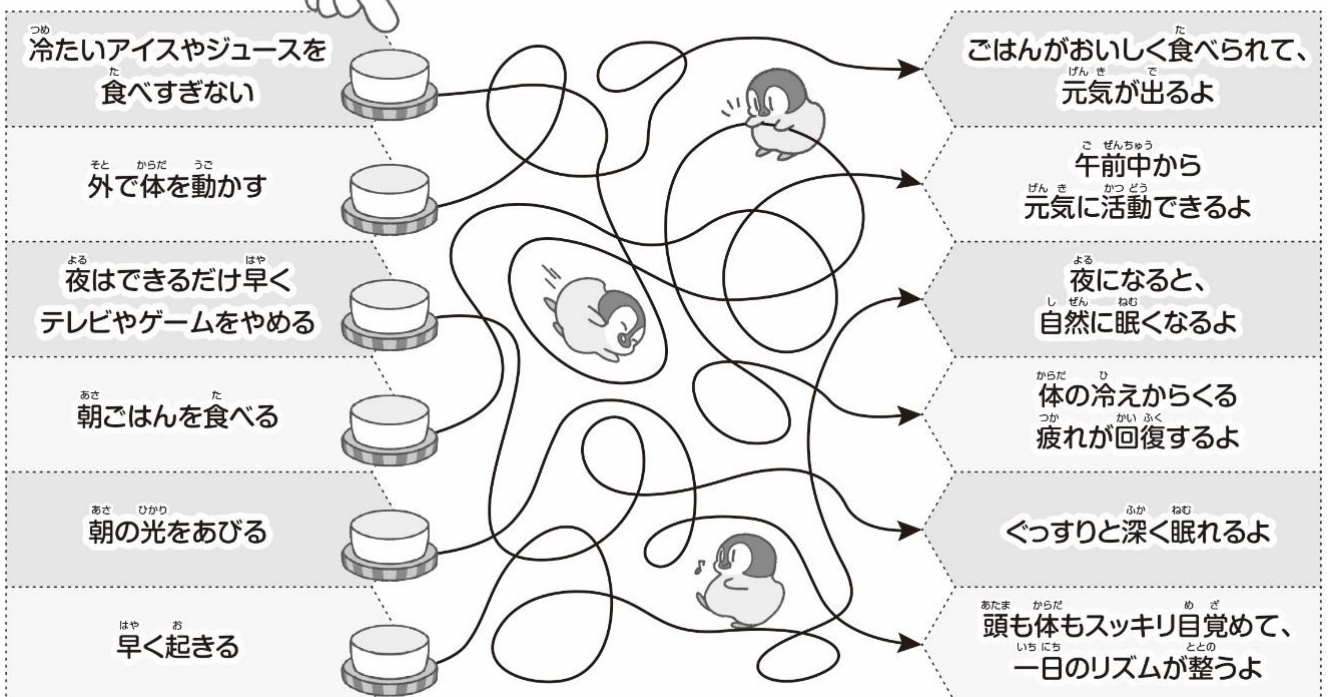
夏休みの宿題を終わらせることができなくて、眠れなかった人がきついていると思います。思ったよりからだが重たい・なんだかだるいと思う人もきついているでしょう。しかし、時間は待ってくれません。すでに2学期はスタートしました。プール学習やマラソン強化週間もはじまりますので、自分で学校モードにスイッチオンしましょう！



夏休みで生活リズムが乱れたら  
切り替えスイッチを押してみよう！



これがスイッチ 押したらどうなるの？



# 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」

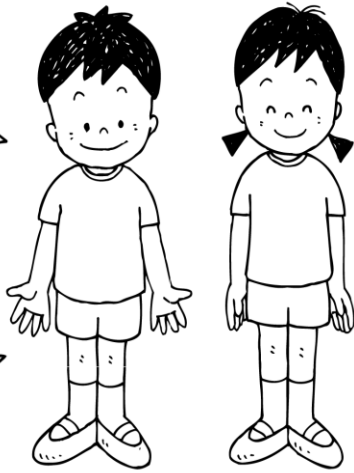
けいそく 2計測 …… からだ 体がバランスよく せいちょう 成長しているかを見えています。

日時 8月17日(金) 中休み 1・2・3年生(15名)  
8月20日(月) 中休み 4・5・6年生(8名)

## けいそく う からだ 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  
きてきてください！



け なが こ  
かみの毛の長い子は、  
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  
前の日はお風呂に入って  
からだをせい 清けつにしまし  
う。

### しん ちよう たい じゆう 身長と体重の ただ はか かつ 正しい測り方です

**しん ちよう  
身長**

- ① はだしで身長計に上  
がります
- ② 柱に、りようほう  
両方のかかと  
・おしり・せなかが  
つくようにまっすぐ  
た 立ちます
- ③ あごをすこ 少引きます

**たい じゆう  
体重**

- ① たいじゆうけい 体重計には静かに  
の 乗りましょう

### けいそく なが 2計測の流れ

- きょうしつ 教室で靴下をぬいで、「そくていカード」を  
も 持って保健室にいきます。
- しゅつせきばんごうじゅん 出席番号順に並びます。
- そくてい 測定が終わったらカードを先生にもどしてね！

### 健康診断の結果をもらったら

人の結果は  
のそかない

人の結果を  
たずねない

人の結果が  
見えても言わない

人の数字とくらべるより、自分の成長を確かめましょう。成長の仕方は、みんなちがって当たり前です。個性が大事です。  
受診が必要だと言われた人は、早めに病院でみてもらいましょう。心配なことや不安があれば、保健室でも相談にのります！