

ほけんだより



令和7年9月25日
二計測号
札幌市立白石小学校

がつ にち きん にけいそく 9月26日(金)は、二計測です

あした ぜんがくねん にけいそく おこな ことし かいめ そくてい しんちょう たいじゆう ふ かた じき こじんま
明日は全学年で二計測が行われます。今年2回目の測定となります。身長や体重の増え方や時期には個人差があり、それぞれが自分のペースで成長していきます。4月に比べてどのくらい成長しているでしょうか？

身長をはかるときは

- 少しだけあごを引く
- かかと・おしり・背中を身長計につける

注意
髪が長い人は
じゃまにならない位置で
結びましょう



★髪が長い人は、頭の
上で髪を結ばないように
してください。

体重をはかるときは

- そっと体重計に乗る
- はかれるまで動かない

注意
じっとしていないと、
うまくはかれません



★服は着たまま、くつだけ
脱いで計測をします。
体重は、服の重さを引
いて記録します。

～保護者の皆様へ～

◆「健康カード」を一度、持ち帰ります。

9/29(月)までに必ず学校へご提出ください。

- ★1 ページ:緊急連絡先…記入漏れや、電話番号の変更などがあれば、必ずお書きください。
押印欄…今年度の欄に押印(サイン)をされていない方は忘れずにお願いします。
- ★3～8ページ:各健康診断の結果…1学期に行った健康診断の結果をご確認ください。
- ★12 ページ:からだの発育とつり合いのようす…二計測の結果をご確認ください。