

# ほけんだよい

令和6年(2024年)10月2日

札幌市立駒岡小学校 保健室

No.15 (身体測定) 児童数配付

## あした しんたいそくてい 明日は身体測定をします！

身長と体重がバランスよく成長できているか。「肥満」や「やせ」はないかどうかを  
知るために、駒岡小学校では4月と10月に身体測定を行っています。

友達と比べるのではなく、自分の成長を確認してみましょう。



### 測るときのコツ



#### 身長

背筋をピンと伸ばして、  
まっすぐ前を見る。  
かかと、おしり、せなかを  
柱につける。



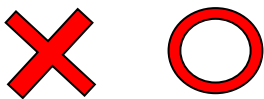
#### 体重

体重計のまん中に静かにの  
る。のったらピタッと止まる。



### 測るときのお願い

髪を結ぶ人は、低い位置で結んでください。



服装はいつも通りでよいです。  
パーカーなど、はおる服は脱ぎます。  
くつ下ははいたままでよいです。



計測した体重から-500g ひいて  
健康カードに体重をかきます。

※身体二計測の結果は、成長の記録カードに書いて持ち帰ります。  
お家の人にも記録カードを見てもらってくださいね。

