

スマイル

発育測定をします。



発育測定は、からだのバランスよく成長・発育しているのかという状態をみます。成長する時期は、個人差があります。他人と比べて背が高いとか、体重が重いとか気にすることはありません。大切なことは、体全体がバランス良く成長しているかです。

【発育測定日程】 昼休みまたは放課後に全員実施する。

8月29日(月)	1年男子・1年2組隣空き室
8月30日(火)	1年女子・1年2組隣空き室
8月31日(水)	2年男子・3階 家庭科室前廊下
9月1日(木)	3年男子・保健室
9月2日(金)	2年女子・3階 家庭科室前廊下
9月5日(月)	3年女子・保健室
9月6日(火)	予備日

身長

- あごをひいてまっすぐ前を見る
- 背すじを伸ばす
- 背中・おしり・かかとを★マークにしっかりつける



【実施方法】

- 下の用紙に学年、名前を書いて、自分の学年の日に測定場所まで持って行く。
- 服装は運動着で行う。昼休みに委員会や係活動があって出来ない場合は、その日の放課後に行います。
- 後日、結果用紙に肥満度を記入して、本人へ渡します。

体重

- 体重計中央に静かに乗る
- いきおいよく体重計に乗らない
- 計測が終わるまで動かずに待つ



2学期発育測定

年 組 番 名 前

4月 身長
c m

4月 体重 (標準体重)
k g (k g) g

4月 肥満度

2学期 身長
c m

2学期 体重 (標準体重)
k g (k g)

2学期 肥満度



【肥満度】 -30%以下 高度やせ -30~20% やせ -20~20% 普通
20%~30% 軽度肥満 30~50% 中等度肥満 50%以上 高度肥満

- 身長・体重ともにバランスがいいです。これからも規則正しい生活（運動・食事）を続けてください。
- 気をつけましょう。

ほけんだより 8



生活リズムを整えよう!

8月の和名の「葉月」は、「葉が紅葉して落ちる月」が由来と言われています。紅葉といえ
ば秋のイメージですが、暦の上では8月7日は「立秋」、つまり秋の始まりです。夏の疲れを秋
に残さないように、しっかり体調管理をしましょう。夏はまだまだ続きます。

注意!

熱中症の落とし穴

体力に自信がある人も

室内にいても

体育館でも



熱中症は起こります。

朝ごはんは食べた?

体調はどう?

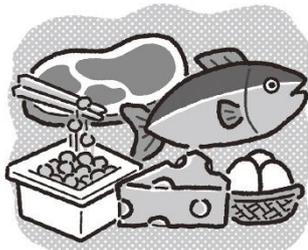
水分補給はしている?



とお互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

【食事でも夏バテ解消!!】

豚肉、うなぎ、大豆食品、肉、魚、卵、チーズをとろう



メディアアと上手に付き合う4つのポイント

1 インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。

2 SNSの利用は慎重に

書きこんだものは二度と消せません。「世界中の人から見られる」ことを意識して投稿しましょう。

3 「悪い人」がいることを忘れないで

ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起きていることを知っておきましょう。



4 家族とルールを決めましょう

「あと1回だけ」「この返事だけ」とダラダラ使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になることも…。おうちの人と話し合ってルールを決めましょう。



自分や友だちの個人情報をのせない



写真や動画を無断でアップしない



人を傷つける書き込みをしない



ネットで知り合った人と会わない