

# 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らです。

【発育測定日程】 昼休みまたは放課後に全員実施する。

8月28日(月)	1年 男子・1年2組隣空き室
8月29日(火)	1年生 女子 1年2組隣空き室
8月30日(水)	2年 男子・2年1組隣空き室
8月31日(木)	2年 女子・2年1組隣空き室
9月1日(金)	3年 男子・保健室
9月4日(月)	3年 女子・保健室
9月5日(火)	予備日
9月6日(水)	予備日

### 【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

### 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



### 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)

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よいです。規則正しい生活（運動・食事・睡眠）を続けてください。
- 気をつけましょう。

# 祭 ほけんだより 8月

2学期が始まりましたが、今年の夏も、厳しい暑さが続いています。そこで大切なのは「睡眠 食事 水分」。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れずに水分補給、夜はぐっすり眠る。暑さに負けずに過ごしたいですね。



## 夏の物知りクイズ

## 〇〇なのは どちら？

Q1

紫外線が **強い** のはどっち？

- ① 正午ごろ
- ② 午後4時ごろ

A1 ①

太陽が一番高くなるお昼は紫外線が強い時間帯。外に出かけるなら、お昼ごろを避けるといいですね。



Q2

量が **多い** のはどっち？

- ① 人が1日に失う水分\*
- ② ペットボトル(2L) 1本分の水

\*成人の場合

A2 ①

汗、おしっこなどで1日2.5Lもの水分が体から出ていきます。よく汗をかく夏はさらに出ていく水分が多くなるので、しっかり補給する必要があります。



Q3

眠りに **良い** のはどっち？

- ① 寝る直前に熱いお風呂につかる
- ② 寝る2~3時間前にぬるめのお風呂につかる

A3 ②

心地よく眠りにつくためには、お風呂で体を温めるのが効果的。ぬるめのお湯から上がって2~3時間が経ち、体の熱が冷めると、自然に眠くなります。寝る直前の熱いお風呂は寝つきにくくなるので注意を。



いくつ正解できましたか？  
夏休み中も暑さに負けず、元気に過ごしてくださいね。



## 睡眠でこころとからだのメンテナンス



運動するとき・部活動のとき

## 水分補給のタイミング

1

運動する前に

のんで

ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます

2

渴く前に

のんで

運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3

お疲れさまで

のんで

あとは帰るだけ...でも、水分補給を忘れずに

