

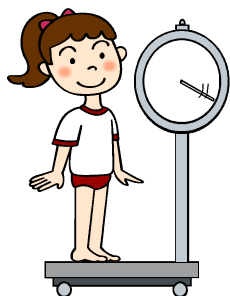
4月に比べ、どのくらい大きくなりましたか？

2学期の身体測定が終わりました。健康カードを持ち帰りますので、結果をご確認ください。カードは、印を押して9/12(火)までに返却してください。

順調に成長していますか？カードのグラフに測定の結果を赤ペンでしるしをつけて、成長のカーブ（成長曲線）を描いてみましょう。一人一人の体格には個人差がありますので、人と比べて大きい小さいではなく、自分の“伸び方”を成長曲線で確認してみましょう。

- 体重が沢山増えた人… 身体を動かしていますか？ おやつや食事のとり方はどうですか？
 - 体重があまり増えなかった人… 夏バテをしませんでしたか？朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？ 食が細い人は、少量でも栄養がとれるよう工夫しましょう。
- *体重は、体調や計るタイミングによっても変動しますので、時々計って見ましょう。

<参考> 富小平均

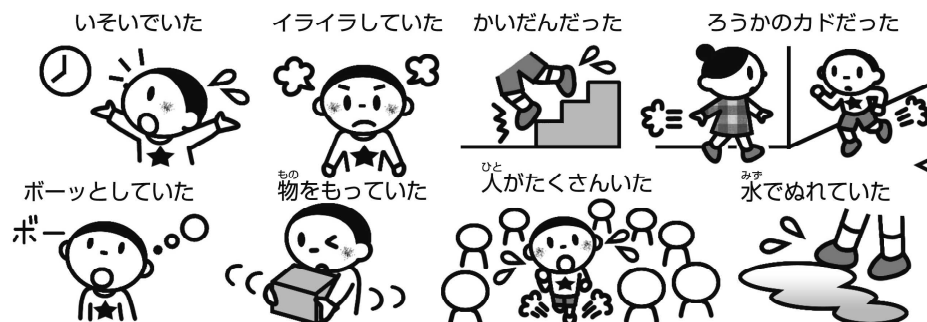


学年		身長 cm	4月からの成長	体重 kg	4月からの成長
1年	男	118.8	+1.8	22.8	+0.9
	女	117.1	+1.8	22.1	+1.0
2年	男	123.5	+2.6	25.3	+1.5
	女	123.6	+2.3	24.8	+1.0
3年	男	130.1	+1.8	29.5	+1.7
	女	130.3	+2.0	29.1	+1.7
4年	男	135.1	+1.9	31.3	+1.7
	女	136.1	+2.7	31.7	+1.8
5年	男	140.2	+1.7	36.9	+2.1
	女	142.3	+1.8	36.8	+2.0
6年	男	148.7	+2.8	42.6	+2.3
	女	148.3	+2.2	39.4	+1.7

けがをしてしまったあとは ふりかえり（はんせい）が大切です

・自分はどうだったか？

・まわりはどうだったか？



けがをしたとき、
なにに注意すれば
よかったかをかんがえてみよう

