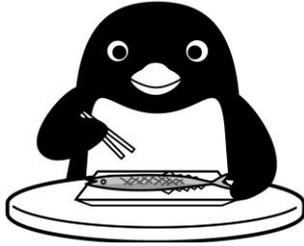


# のびのび



さんま♪



がつ  
**10月のほけんもくひょう**  
め たいせつ  
**目を大切にしよう**



め せいかつ おく  
**目にやさしい生活を送ろう!**



これびやゲームのじかんまも  
**テレビやゲームの時間を守ろう**



ほんよみ読むときはあかりを  
**本を読むときは明るくしよう**



ただし姿勢でべんきょう  
**正しい姿勢で勉強しよう**



これびがめんから2メートル  
**テレビ画面から2メートル**

いじょう  
**以上はなれて見よう**



まえがみ  
**前髪が目にかからないようにしましょう**



早くあて、めやす  
**早く寝て、目を休めよう**

## ががつ しんたいそくてい けっか へいきんち 〈9月の身体測定の結果です(平均値)〉

だんし 男子	しんちよう 身長 (cm)		たいじゆう 体重 (kg)	
	ががつ 4月	ががつ 9月	ががつ 4月	ががつ 9月
1ねん	115.3	121.2	20.7	23.5
2ねん	121.4	124.3	23.1	24.6
3ねん	129.2	131.5	28.8	30.8
4ねん	132.7	135.0	30.6	32.5
5ねん	138.5	141.4	35.3	38.2
6ねん	146.3	149.8	40.1	42.5

じょし 女子	しんちよう 身長 (cm)		たいじゆう 体重 (kg)	
	ががつ 4月	ががつ 9月	ががつ 4月	ががつ 9月
1ねん	115.6	117.6	21.0	22.2
2ねん	122.5	125.0	24.1	25.1
3ねん	128.2	130.9	27.3	29.2
4ねん	134.6	137.5	31.3	33.5
5ねん	141.8	144.8	36.1	38.3
6ねん	149.5	151.9	43.0	44.8

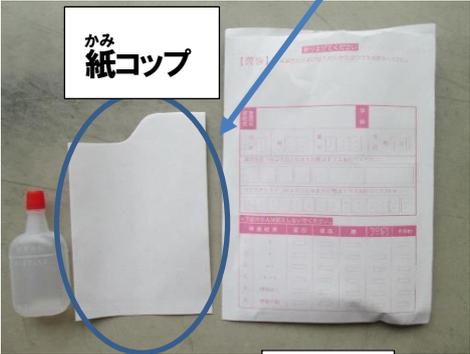
# \*おうちの方へ\*

尿検査のセットを配ります(10月1日)。\*土日に採尿はしません。

**10月4日(月)、5日(火)は尿検査提出日です!**

\*予備日14日(木)、15日(金) (月経中の方は予備日に提出しましょう)

【検査の方法】採尿がむずかしい場合は、必ずおうちの人に手伝ってもらいましょう。

前日	当日
<p>ねる前に トイレを済ませておきます。 (検査をわすれないように、尿検査 セットを準備しておきましょう)</p>	<p>① 朝、起きたらすぐにトイレに行きます。 ② はじめに少しだけおしっこを出します。 ③ 途中のおしっこを紙コップにとります。 白くて中がつつつしているふくろをコップにして もよいです。扱いが とてもむずかしいので、 ご家庭の紙コップを使用 されると安心です。</p>  <p>両角を折り まげると立ち やすい。</p>
 <p>紙コップ</p> <p>スポイト</p> <p>尿袋</p>	<p>④ スポイトで吸い上げます。 ぎゅっとおさえてから、コップ 内の尿に先をつけ、そっとゆ っくりはなすと尿をすいとる ことができます。</p> 
	<p>⑤ スポイトのふたをしっかりとしめる。</p>
	<p>⑥ 尿袋に入れて、学校に持っていきます。</p>
	<p>⑦ 登校したら、すぐに提出しましょう。 *その日の朝にとった尿を提出してください。</p>

腎臓の病気など体の調子を知るためのたいせつな検査です。忘れずにもってきましょう。