

# 保健室より ~みんな大きくなったかな？

# 身体測定~



保健室の熊取先生から、保健室の使い方についてのお話がありました。



その後は、身体測定（身長と体重）についての説明です。みんなかしこく聞いてます！



とっても大きくなってますよ~！  
数字で成長を確かめることは大切ですわね♪



4年2組の子どもたち、  
身体も心もしっかり成長しています♪

身長を伸ばすためには、適度な運動（ストレッチ）と睡眠、バランスの良い食事、早寝早起きが基本です。これらの方法は成長を促し、身長の伸びを助けます。また、姿勢が悪いと身長の伸びを妨げます。何もしない場合に比べて、10cm以上の差がつく可能性がありますよ。

=保健室・熊取先生より=