

年 組 名 前 _____

2 学期発育測定結果



身長	体重	視力
cm	kg	右 () ・ 左 ()

視力の () 内はめがね、またはコンタクト使用時の結果です。

視力区分：A (1.0 以上)、B (0.9~0.7) C (0.6~0.3)、D (0.2 以下)

あなたの健康課題 (○がついている箇所があなたの健康課題です)

○	<p>☆朝ごはんをしっかり食べよう！ 1 日のエネルギー源。体温アップで元気に活動しよう。</p> <p>☆睡眠を十分にとろう！ 寝る前のスマホ、携帯電話、テレビやパソコンは控えめに。</p> <p>☆けがの予防をしよう！ 運動前は準備体操・整理体操をしっかりと。</p> <p>☆気になる症状があれば、主治医に相談しよう！</p>	
	<p>体重を管理しましょう。 肥満度が () %です。食事や運動に気を付けましょう。 *やせ傾向：-20%以下、標準：-19.9~19.9%、肥満傾向：20%以上</p>	
	<p>視力検査を受けましょう。</p>	
	<p>歯医者さんに行きましょう。()</p>	
	<p>耳鼻科・眼科・内科の受診票を渡しました。() 症状が気になる場合は、早めに受診しましょう。</p>	
	<p>尿検査を受けましょう。()</p>	
	<p>その他</p>	

定期健康診断の結果、受診票をもらった人は、早めに主治医に相談し、適切な処置を受けましょう。受診後は、受診報告書を学校に提出してください。