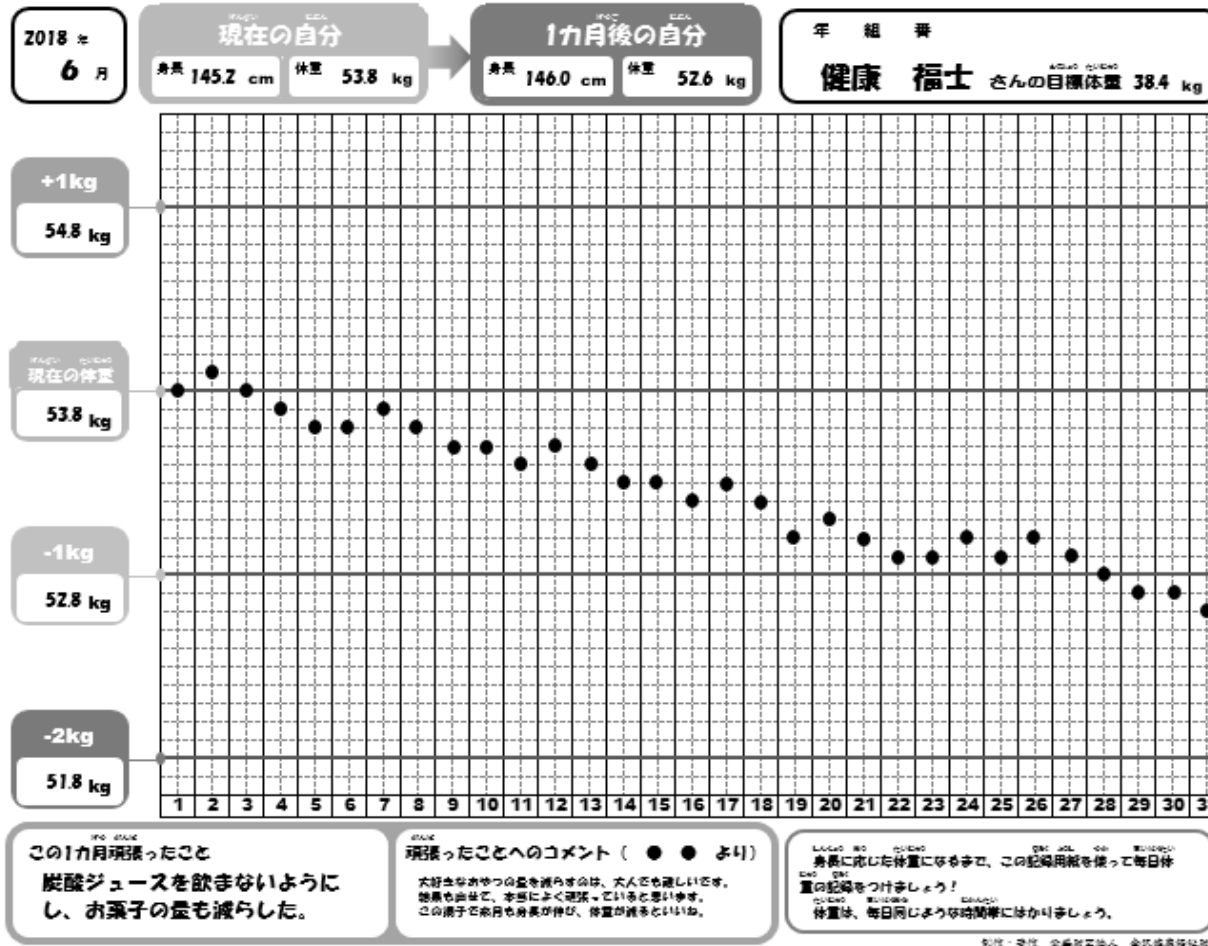




# 記録用紙の記入のしかた



現在の自分の体重を記入し、上下の+1kg、-1kg、-2kgの欄も記入しましょう。

毎日できるだけ同じ時間に体重をはかり、点を打って記録をつけましょう。1めもり100gです。

1か月後、保健室で身長・体重をはかってもらい、頑張ったことを記入して、あなたをよく知る大人（先生、両親、祖父母など）に提出してコメントをもらいましょう。

目標体重になるまで、この記録を続けましょう。身長が伸びたら、その身長に応じた目標体重に設定しなおしましょう。

\* 注意すること \*

1か月で体重の増加は1kg以内、減少は2kg以内にとどめましょう。急激な体重の変化は健康に害を及ぼします。