○実測値を記入しましょう

月　日		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
手　首（cm）															
手の甲（cm）															
肘上（cm）	5cm														
	10cm														
肘下（cm）	5cm														
	10cm														
体　重（kg）															

○グラフを書いてみましょう

＜凡例＞

手首

手の甲

肘上 5cm

肘上 10cm

肘下 5cm

肘下 10cm

メモ														