

ほけんだより

鳥居松小学校保健室 28.12.19 号

2学期も残りわずかとなりました。

みなさん、2学期は元気にすごせましたか。きっと、2学期もいろいろなことを経験して、みなさんの心と体は、ぐーんと成長したと思います。

裏面に発育の推移が印刷してあります。4月から身長しんちようの伸びと体重たいじゆうの増えをおうちの人と
いっしょに見てくださいね。 がつ へいきんしんちよう へいきんたいじゆう

9月の平均身長と平均体重

| 9月 平均身長 平均体重 | 1年 | | 2年 | | 3年 | |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 身長 (cm) | 117.8 | 117.1 | 124.0 | 123.8 | 130.2 | 129.8 |
| 4月からの伸び (平均 cm) | 2.6 | 2.8 | 2.4 | 3.0 | 2.5 | 2.7 |
| 体重 (kg) | 22.0 | 21.7 | 26.4 | 25.2 | 29.5 | 28.0 |
| 4月からの増え (平均 kg) | 1.1 | 1.2 | 1.0 | 1.2 | 1.3 | 1.4 |
| 9月 平均身長 平均体重 | 4年 | | 5年 | | 6年 | |
| | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 身長 (cm) | 135.1 | 135.8 | 143.1 | 144.1 | 149.4 | 149.9 |
| 4月からの伸び (平均 cm) | 2.2 | 3.2 | 2.6 | 3.2 | 3.6 | 2.5 |
| 体重 (kg) | 31.8 | 30.9 | 37.6 | 37.3 | 42.0 | 41.3 |
| 4月からの増え (平均 kg) | 1.7 | 1.7 | 1.6 | 1.6 | 2.5 | 1.5 |

☆ 1年生から5年生

までは、男子より女子の方が4月からの身長の伸びが大きいですね。

6年生になると、男子の方が伸びが大きいですね。

6年生男子は、体重も女子より増え方が大きいです。



おうちの方へ 冬休み中は、いろいろな行事もあり生活も不規則になりがちですが、成長期の子どもたちは、朝・昼・夕の三食を規則正しく食べることで、成長に必要なエネルギーをとることができます。バランスのとれた食事を用意していただき、日中には外で遊び、夜は早く寝て十分なすいみんをとるようにお願いします。

また、冬休みは、家のお手伝いで体を動かしたり、親子で遊んだりできるよい機会です。いろいろな経験を通して、お子さんが、ご家庭での生活で心と体がひとまわり成長して、3学期を迎えられるといいですね。家族全員で、ぜひ、元気に年末年始をおすごしください。