

ほけんだより

12 月

鳥居松小学校保健室 29.12.5 号

かすがいしない
春日井市内では、インフルエンザによる学級閉鎖が行われた学校があります。2 学期も残りわずかですが、毎日元気に登校できるように、規則正しい生活をして体調を整えましょう。

さて、みなさん、2 学期はどのような学校生活を送りましたか？いろいろなことを経験して、みなさんの心と体は、きっと、大きく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 月からの身長伸びと体重の増減をおうちの人といっしょに見てくださいね。

9 月の平均身長と平均体重



9 月	1 年		2 年		3 年	
	男	女	男	女	男	女
平均身長 (cm)	119.8	118.3	124.2	122.5	129.5	129.6
4 月からの伸び (平均 cm)	2.7	2.1	3.1	2.8	2.6	3.1
平均体重 (kg)	22.6	22.0	24.9	24.3	29.9	28.8
4 月からの増え (平均 kg)	0.9	0.6	1.2	1.0	1.5	1.8
9 月	4 年		5 年		6 年	
	男	女	男	女	男	女
平均身長 (cm)	135.6	136.4	140.4	143.2	149.7	150.6
4 月からの伸び (平均 cm)	2.4	3.1	2.0	3.3	3.1	2.7
平均体重 (kg)	33.6	32.2	35.4	35.3	41.3	42.6
4 月からの増え (平均 kg)	1.8	1.9	1.3	1.8	1.9	1.3

☆ 1・2 年生は、女子より男子の方が 4 月からの身長の伸びが大きく思春期に入り始めた 3・4・5 年生は、女子の方が伸びが大きかったです。

6 年生は、男子の方が伸びが大きかったです。身長伸びが大きいと、体重の増え方も大きくなります。

※思春期は、心と体が大人に近づいてくる時期です。その時期は、男子より女子の方が早く、一人ひとり違ってきます。

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、成長期の子供たちは、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。お子さんがご家庭での生活の中でいろいろな経験をすることで、心と体がひとまわり成長し、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。