

ほけんだより

12 月

鳥居松小学校保健室 30.12.3 号

2 学期も残り 1 か月となりました。寒さに負けず、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てください。

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、体重の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。

9 月の平均身長と 11 月の平均体重



9 月	1 年		2 年		3 年	
	男	女	男	女	男	女
平均身長 (cm)	119.0	118.5	125.4	124.4	129.9	127.9
4 月からの伸び (平均 cm)	2.5	2.5	2.5	2.6	2.7	2.1
平均体重 (kg)	23.6	22.3	26.5	25.6	28.7	27.7
4 月からの増え (平均 kg)	1.7	1.2	2.0	1.7	1.3	1.3
9 月	4 年		5 年		6 年	
	男	女	男	女	男	女
平均身長 (cm)	135.0	135.5	141.2	143.5	147.5	148.9
4 月からの伸び (平均 cm)	1.6	2.3	2.5	3.0	2.8	2.0
平均体重 (kg)	35.2	33.3	38.5	37.5	41.8	41.3
4 月からの増え (平均 kg)	2.8	2.3	2.7	2.7	3.3	2.6

☆ 身長の伸び方は、人それぞれ違いますが、思春期に入り始めた 4・5 年生は、女子の方が伸びが大きかったです。しかし、6 年生は、男子の方が伸びが大きかったです。

☆ 体重の増え方は、低学年に比べ、高学年の方が大きいことがわかります。

※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、一人一人違ってきます。

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、日中は外で遊び、夜は早く寝て十分な睡眠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過ごしください。