

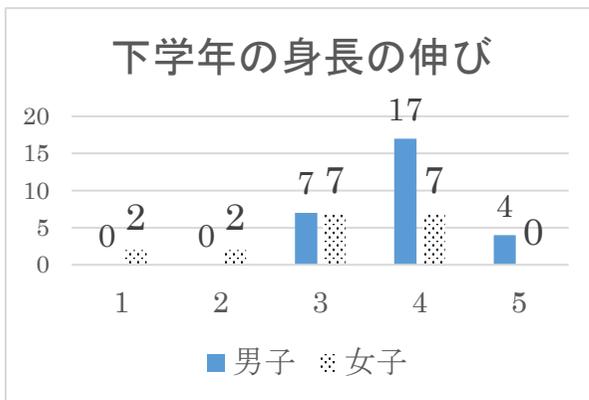


桜谷小
保健室
H30.3.12

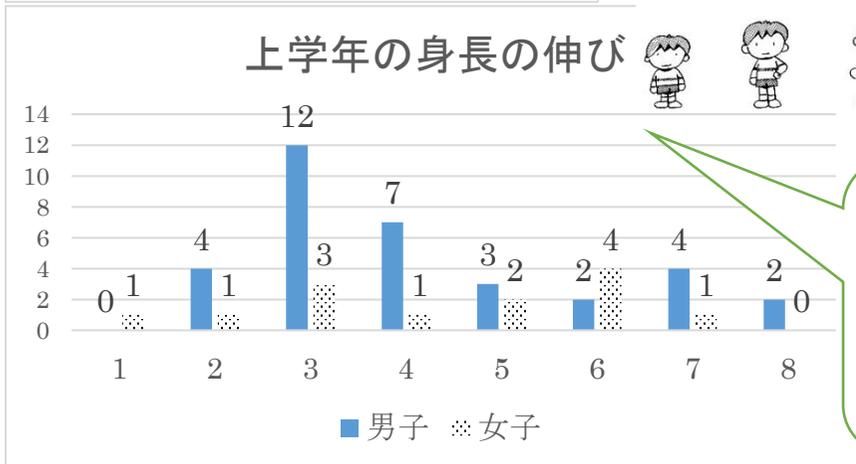
1年間こんなに成長しました！

学年最後の体重測定がおわりました。一人ひとりの成長にちがいはありますが4月から目にみえて大きくなっていました。測定をするたびに数字が大きくなっていくあなたたちをみていると、本当に「成長まっただ中」にいるんだなと実感します。

身長とくらべて体重は、かぜやインフルエンザで高熱が出たとき、おなかの調子がわるくて吐いたりげりをしたときには、体重が減ってしまいます。



食べることと運動のバランスがとれていないときにも体重にあらわれてきます。「けんこうのパロメーター」と言われる体重の変化を「けんこうのきろく」をみて、からだの調子や生活に関心をもってくださいね。



気になるけど、こんなに差があるんだよ。心配しなくてもいいんだね！



こじんさ <個人差があるって ということ？>

成長するからでは、一人ひとりちがってあたりまえ。でも、みんなにとって成長への思いは複雑で気になるようですね。特に、身長は低いともっと高くなりたいし、高いとそんなに伸びたくないという気持ちになるようです。特に高学年になると、その差が大きくなってきます。これが「個人差」です。

左のグラフは、「身長が4月から1月までに伸びた長さ」を表わしています。
★1年2年3年は、増加の幅が約3～4cmに集中しているのがわかります。
★思春期にさしかかる4年生からは、増加の幅が1～8cmまでばらつきが大きく見られます。1年間の成長が小さかった人もいれば、大きくのびた人も



いました。高学年になるほど、個人差があらわれます。「からだは、友だちとくらべなくていい。」「一人ひとりちがってあたりまえ。」「6年生は、中学生になってから伸びる人もいる。」ことを知っておいてください。今日まで成長できたことをおうちの人といっしょによろこびあいましょう。カンパ～イ！

1年間 いい生活ができましたか？

早ね早起きが
できたかな？

そとでいっぱい
あそんだかな？

ゲームの時間は
まもれたかな？

しせいに
気をつけたかな？

給食の前にせっけんで
手をあらったかな？

はみがきは
ちゃんとできたかな？

