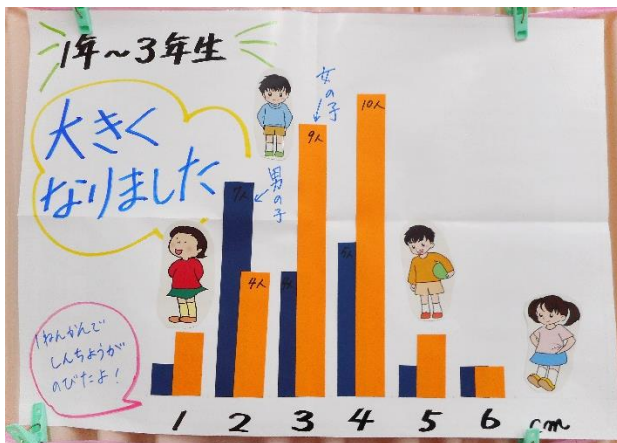


ほけんだより 3月

ことしも大きくなりました！

寒さもやわらいで、春の気配をかんじられるようになってきました。学年最後の体重測定が終わり1年間でどれだけ大きくなったでしょうか。おうちの人といっしょに「けんこうのきろく」を見てくださいね。高学年の人は身長、体重ののびを計算してみましょう。これからも成長するからだの土台になる「けんこうな生活」をくずさないで、新学年へと前進しましょう。

高学年ほど「^{こじんさ}個人差」があらわれる



からだの成長は、一人ひとりちがってあたりまえです。

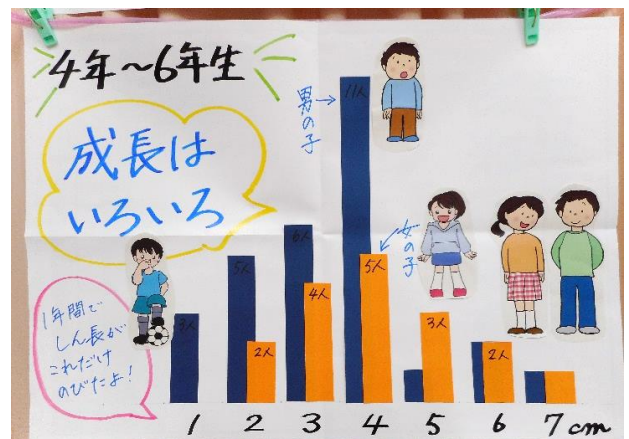
2つのグラフは「1年間の身長の伸び」をあらわしています。

▲1年2年3年は、のびの幅が2 cm～4 cmに集中していました。

▲思春期にさしかかる4年生からは、1 cm～7 cmまでばらつきがみられました。

とくにこの時期は、成長が小さかった人もいれば、大きくのびた人もいて、成長の差が大きくなってきます。これが「個人差」といわれるものです。

そうはいつでも友だちとくらべてしまいがちになりますが、安心してもらえるように、「じぶんのからだは、友だちとくらべなくていい。」「じぶんのスピードで大きくなっていく。」「6年生は中学生になってからのびる人もたくさんいる。」ことを知らせて、まだまだ成長したがつている体をだいじにしてほしいと願っています。



どちらが先にのびる？ 「どうたい」と「あし」

・・・発育には「リズム」がある

小学校入学から卒業までの身長なのびは約35cmにもなり、めざましい発育の時期です。

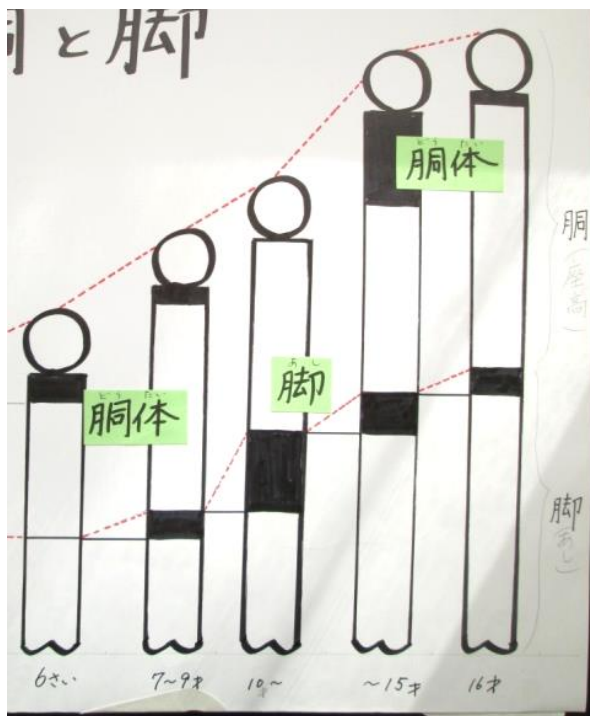
この身長なのび方、「胴体（どうたい）」と脚（あし）のどちらが先にのびるのでしょうか？」

はじめは、「どうたい」からです。6さいまでは、「どうたい」が多く伸びます。

7さいころになると、「あし」の方が伸びてきます。さらに、高学年にかけて子どもたちがすらっとした「あし」に見えるのは、この時期にあたります。

そして、思春期に近づくころには、ふたたび「どうたい」が伸びます。そして女子には脂肪（しぼう）が付き、男子には筋肉（きんにく）がついてきます。このように、人間の発育には「リズム」があることがわかります。

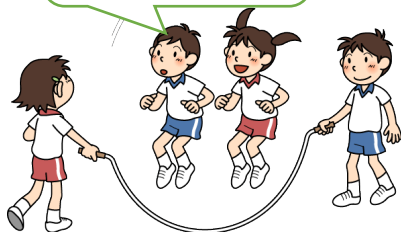
また、ほねが急げきにのびる時期だからこそ、ほねは、まだわかい木のような状態で、ほねのまわりやなん骨は成長においつくことがむずかしいため、はげしい運動やバランスをくずしたりしたときに「若木骨折（わかぎこっせつ）」や「スポーツしょうがい」をひきおこしやすくなります。



成長にたいせつな「3つのポイント」って？

どうたい→あし→どうたいと交ごにのびて成長するためには、小学生から中学生の時期は「運動、栄養、休よう」のバランスがとても大切になります！

ほねにしげきを
あたえよう！



ほねをのばすには
タンパクしつを！



成長ホルモンを
いっぱい出そう！

