



桜谷小
保健室
H28.3.8

今年も成長しました！

3月の体重測定が終わりました。一人ひとりの成長にちがいはありますが、4月に会ったみなさんとくらべると、今はあどけなさも消えてひきしまった表情になり、高くなった背たけから、この1年の間に心も体も一回り大きくなってお兄さん、お姉さんになったように感じます。



一人ひとりの顔がみんなちがうように、身長なのび方や体重のふえ方も一人ひとりちがいます。特に高学年になると、その差が大きくなってきます。

あなたはどのくらいのびましたか？おうちの人と「けんこうのきろく」を見ながら、ふりかえってみてくださいね。



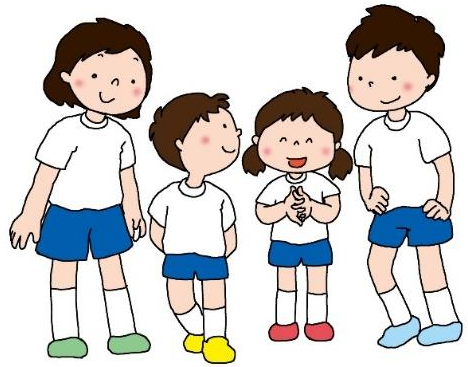
こじんさ 個人差があるって どういうこと？

左のグラフは、「4月から1月まで身長がのびた長さ」です。

★1年2年3年は、増加の幅が約3～6cmに集中してい

るのがわかります。

★思春期にさしかかる4年生ごろからは、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る、これが「個人差」です。高学年になるほど、身長なのび方はいろいろで、ちがってきます。



「自分の体は、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。」「中学生になってから大きくのびることもよくある。」ということを知って、自分の成長を安心してうけとめることができるように保健室でもお話をしました。

からだを動かして ちょ金しよう

体重は、健康のバロメーターといわれています。体重の変化は、食生活の様子や体の調子がみてとれます。「おもちを食べすぎていたかも?」「体が動かせていなかったのかも?」「胃腸かぜで食べられなかったからかな?」「のどがいたくて、飲みこむのがつらかったからかな?」「ごはんをちょっとしか食べていないからかな?」などの原因があります。体重のようすも見て、からだの調子や生活のようすをふりかえてみてください。



女の子のなかには、「背を高くしたい」「タレントの〇〇さんのようにスタイルバツグンの人になりたい」「体重をへらしたい」と思っている人もいます。食事の量を少なくしたり、食べるものをがまんしたりしなくても、いい方法があります。それは「運動」です。成長期の今、しっかりからだを動かす習慣をつけることは、おとなになってからでは

得られない効果があります。お金には、かえられない「健康のちょ金」にもなるのです。体を動かすことは、ほねにしげきを与えて、ほねの成長をうながし、中身がしっかりつまった(スカスカでなく)じょうぶなほねを作ります。

