



ほけんだより臨時号

桜小 保健室

2020.10.9

こんなに大きくなりました



※各学年の身体測定結果の平均値

学年	男 子				女 子			
	身長 (cm)		体重 (kg)		身長 (cm)		体重 (kg)	
	5月末	9月	5月末	9月	5月末	9月	5月末	9月
1年	116.8	118.3	21.2	21.8	116.4	117.9	20.9	21.6
2年	124.7	126.6	25.7	26.6	122.7	124.0	23.5	24.4
3年	128.7	130.0	27.5	28.6	128.8	130.5	27.4	28.6
4年	135.6	137.3	32.8	33.9	134.4	136.6	30.8	32.1
5年	141.0	143.3	34.9	36.9	140.8	143.4	35.7	37.4
6年	144.9	147.1	38.7	40.4	149.4	151.1	39.4	40.8

成長には個人差がある



成長のしかたは人によって違います。毎年同じように背がのび、体重が増える人もいれば、なかなか体格が変わらなかったのに急に大きくなる人もいます。栄養バランスのよい食事をとり、運動をし、休養もしっかりとって、健康的に過ごすことが大切です。

5月末から9月までに、身長が4.6cmも伸びた人がいました。

身体測定結果のお知らせ

肥満度とは、標準体重に対してどのくらい体重がオーバーしているかをパーセントで表したものです。標準体重は、性別・年齢・身長により決められています。

$$\text{肥満度}(\%) = 100 \times \frac{\text{体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}}$$

SDスコアについては、裏面を見てください。

※ むずかしいのでおうちの人と一緒に読んでください。

<肥満度>

-20%以下	やせすぎ
-20<R<20	標準
20≤R<30	軽度肥満
30≤R<50	中等度肥満
50%以上	高度肥満



年 組 番 名前

5月の身長	cm	肥満の人、やせすぎの人は、気にしすぎて悩む必要はありませんが、自分の食事や運動を振り返ってみましょう。
5月の体重	kg	
5月の肥満度	%	
5月のSDスコア		<肥満の人> ・食事の量はよいですか？食べすぎていませんか？ ・おやつや時間の量を決めていますか？ ・運動したり、体を動かして遊んだりしていますか？
9月の身長	cm	<やせすぎの人> ・栄養バランスは、よいですか？ ・すききらいなく、なんでも食べていますか？
9月の体重	kg	
9月の肥満度	%	
9月のSDスコア		
5月からの身長の伸び	cm	



おうちの方へ

低身長・成長障がいについて

子どもの成長は、体の性質、食生活、生活環境に影響されるため、個人差があります。しかし、まれに病気が原因で成長がうまくいかない場合があります、早めに発見し治療することが大切です。



～SD スコアとは～

一人一人の子どもの身長が、同じ年齢の子どもと比べてどれくらい高いか、低いかわ、平均値からSD（標準偏差）の何倍離れているかによって表す方法がSD スコアです。SD スコアが-2より小さい（-2SDより身長が低い）人は全体の2.3%（1000人のうち23人）にあたり、低身長と呼んでいます。

$$\text{SD スコア} = \frac{\text{身長} - \text{標準身長}}{\text{標準偏差}}$$

◆成長障がいの発見のポイント

まずは、成長曲線（発育曲線）をつけてみましょう。
次のような場合は、医療機関（小児科）で一度相談することをお勧めします。

- 低身長（身長が-2SDに満たない）があるとき
- 低身長ではないが、ある時期より急に背が伸びなくなってきたとき
- 年齢不相応に急速に身長が伸びるとき

※ 個人の成長曲線は学校で作成していますので、必要な方はお気軽に保健室へご連絡ください。

<標準身長・標準偏差表（男）>

年齢 (歳・月)	標準身長(偏差) (cm)	-2SD (cm)	年齢 (歳・月)	標準身長(偏差) (cm)	-2SD (cm)
6・0	113.3 (4.8)	103.8	9・6	133.6 (5.7)	122.1
6・1	113.9 (4.8)	104.3	9・7	134.1 (5.8)	122.5
6・2	114.5 (4.8)	104.8	9・8	134.5 (5.8)	122.9
6・3	115.0 (4.9)	105.3	9・9	135.0 (5.8)	123.3
6・4	115.6 (4.9)	105.8	9・10	135.4 (5.9)	123.7
6・5	116.1 (4.9)	106.3	9・11	135.9 (5.9)	124.1
6・6	116.7 (5.0)	106.8	10・0	136.4 (5.9)	124.5
6・7	117.2 (5.0)	107.2	10・1	136.8 (6.0)	124.9
6・8	117.7 (5.0)	107.7	10・2	137.3 (6.0)	125.3
6・9	118.2 (5.0)	108.1	10・3	137.7 (6.0)	125.7
6・10	118.6 (5.0)	108.6	10・4	138.2 (6.1)	126.1
6・11	119.1 (5.0)	109.0	10・5	138.6 (6.1)	126.4
7・0	119.6 (5.1)	109.5	10・6	139.1 (6.1)	126.8
7・1	120.1 (5.1)	110.0	10・7	139.6 (6.2)	127.2
7・2	120.6 (5.1)	110.4	10・8	140.1 (6.3)	127.5
7・3	121.1 (5.1)	110.9	10・9	140.7 (6.4)	127.9
7・4	121.5 (5.1)	111.3	10・10	141.2 (6.5)	128.2
7・5	122.0 (5.1)	111.8	10・11	141.7 (6.6)	128.6
7・6	122.5 (5.1)	112.2	11・0	142.2 (6.6)	128.9
7・7	123.0 (5.2)	112.6	11・1	142.7 (6.7)	129.3
7・8	123.4 (5.2)	113.1	11・2	143.2 (6.8)	129.6
7・9	123.9 (5.2)	113.5	11・3	143.8 (6.9)	130.0
7・10	124.4 (5.2)	113.9	11・4	144.3 (7.0)	130.3
7・11	124.8 (5.3)	114.3	11・5	144.8 (7.1)	130.7
8・0	125.3 (5.3)	114.7	11・6	145.3 (7.1)	131.0
8・1	125.8 (5.3)	115.1	11・7	145.9 (7.2)	131.5
8・2	126.2 (5.3)	115.5	11・8	146.6 (7.3)	132.0
8・3	126.7 (5.4)	116.0	11・9	147.2 (7.4)	132.5
8・4	127.2 (5.4)	116.4	11・10	147.8 (7.4)	132.9
8・5	127.6 (5.4)	116.8	11・11	148.5 (7.5)	133.4
8・6	128.1 (5.5)	117.2	12・0	149.1 (7.6)	133.9
8・7	128.6 (5.5)	117.6	12・1	149.7 (7.7)	134.4
8・8	129.0 (5.5)	118.0	12・2	150.4 (7.8)	134.9
8・9	129.5 (5.5)	118.4	12・3	151.0 (7.8)	135.3
8・10	129.9 (5.5)	118.8	12・4	151.6 (7.9)	135.8
8・11	130.4 (5.6)	119.3	12・5	152.3 (8.0)	136.3
9・0	130.9 (5.6)	119.7	12・6	152.9 (8.1)	136.8
9・1	131.3 (5.6)	120.1	12・7	153.5 (8.0)	137.4
9・2	131.8 (5.6)	120.5	12・8	154.1 (8.0)	138.1
9・3	132.2 (5.7)	120.9	12・9	154.7 (8.0)	138.7
9・4	132.7 (5.7)	121.3	12・10	155.3 (7.9)	139.4
9・5	133.1 (5.7)	121.7	12・11	155.9 (7.9)	140.0

<標準身長・標準偏差表（女）>

年齢 (歳・月)	標準身長(偏差) (cm)	-2SD (cm)	年齢 (歳・月)	標準身長(偏差) (cm)	-2SD (cm)
6・0	112.7 (4.6)	103.4	9・6	133.5 (6.2)	121.2
6・1	113.3 (4.7)	103.9	9・7	134.1 (6.2)	121.6
6・2	113.8 (4.7)	104.4	9・8	134.6 (6.3)	122.1
6・3	114.1 (4.6)	104.8	9・9	135.2 (6.3)	122.6
6・4	114.6 (4.7)	105.2	9・10	135.8 (6.4)	123.0
6・5	115.2 (4.8)	105.6	9・11	136.3 (6.4)	123.5
6・6	115.8 (4.9)	106.1	10・0	136.9 (6.5)	123.9
6・7	116.3 (4.9)	106.5	10・1	137.5 (6.5)	124.4
6・8	116.8 (4.9)	107.0	10・2	138.0 (6.6)	124.9
6・9	117.3 (4.9)	107.4	10・3	138.6 (6.6)	125.3
6・10	117.8 (5.0)	107.9	10・4	139.2 (6.7)	125.8
6・11	118.3 (5.0)	108.3	10・5	139.7 (6.7)	126.3
7・0	118.8 (5.0)	108.8	10・6	140.3 (6.8)	126.7
7・1	119.2 (5.0)	109.2	10・7	140.9 (6.8)	127.3
7・2	119.7 (5.0)	109.6	10・8	141.4 (6.8)	127.9
7・3	120.2 (5.1)	110.1	10・9	142.0 (6.8)	128.5
7・4	120.7 (5.1)	110.5	10・10	142.6 (6.8)	129.1
7・5	121.2 (5.1)	111.0	10・11	143.1 (6.7)	129.7
7・6	121.7 (5.1)	111.4	11・0	143.7 (6.7)	130.2
7・7	122.2 (5.2)	111.9	11・1	144.3 (6.7)	130.8
7・8	122.7 (5.2)	112.3	11・2	144.8 (6.7)	131.4
7・9	123.2 (5.2)	112.7	11・3	145.4 (6.7)	132.0
7・10	123.6 (5.3)	113.1	11・4	146.0 (6.7)	132.6
7・11	124.1 (5.3)	113.5	11・5	146.5 (6.7)	133.2
8・0	124.6 (5.4)	113.9	11・6	147.1 (6.7)	133.8
8・1	125.1 (5.4)	114.3	11・7	147.5 (6.6)	134.3
8・2	125.6 (5.4)	114.7	11・8	147.9 (6.5)	134.8
8・3	126.1 (5.5)	115.1	11・9	148.4 (6.5)	135.4
8・4	126.5 (5.5)	115.5	11・10	148.8 (6.4)	135.9
8・5	127.0 (5.5)	116.0	11・11	149.2 (6.4)	136.5
8・6	127.5 (5.6)	116.4	12・0	149.6 (6.3)	137.0
8・7	128.0 (5.6)	116.8	12・1	150.0 (6.2)	137.5
8・8	128.5 (5.7)	117.2	12・2	150.4 (6.2)	138.1
8・9	129.0 (5.7)	117.6	12・3	150.9 (6.1)	138.6
8・10	129.5 (5.8)	118.0	12・4	151.3 (6.1)	139.2
8・11	130.0 (5.8)	118.4	12・5	151.7 (6.0)	139.7
9・0	130.5 (5.9)	118.8	12・6	152.1 (5.9)	140.2
9・1	131.0 (5.9)	119.2	12・7	152.4 (5.9)	140.6
9・2	131.5 (6.0)	119.6	12・8	152.6 (5.8)	140.9
9・3	132.0 (6.0)	120.0	12・9	152.9 (5.8)	141.3
9・4	132.5 (6.1)	120.4	12・10	153.1 (5.8)	141.6
9・5	133.0 (6.1)	120.8	12・11	153.4 (5.7)	141.9

参考：もり小児科クリニックホームページ、Pfizer ホームページ『子どもの低身長を考える 成長相談室』