

9月

ほけんだよい臨時号

桜小 保健室

2016. 9. 14

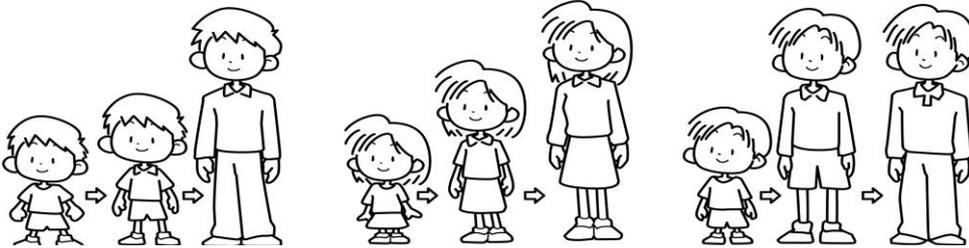
こんなに大きくなりました



※各学年の身体測定結果の平均値

学年	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	4月	9月	4月	9月	4月	9月	4月	9月
1年	118.6	120.9	116.6	118.8	21.7	22.9	21.4	22.2
2年	122.4	125.1	123.0	125.5	23.7	25.1	23.2	24.4
3年	127.8	130.1	125.8	128.2	27.3	29.0	25.6	27.0
4年	135.1	137.9	133.7	136.7	31.4	33.6	30.0	31.9
5年	138.6	141.1	140.9	143.5	33.1	34.7	33.9	35.5
6年	144.7	147.8	144.8	147.3	38.1	40.4	37.2	39.0

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。

4月から9月までに、一番身長が伸びた人は、5.9cmも伸びていました。

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

4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。
4月の体重	kg	
4月の肥満度	%	
4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？
9月の身長	cm	・おやつや時間の量を決めていますか？
9月の体重	kg	・運動したり、体を動かして遊んだりしていますか？
9月の肥満度	%	<やせすぎの人> ・栄養バランスは、よいですか？
9月のSDスコア		
4月からの身長の伸び	cm	・すききらいなく、なんでも食べていますか？



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）で一度相談され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

※成長曲線は、インターネットでも多くのサイトからダウンロードできますし、学校にもありますので、必要な方はお気軽にお申し付けください。

<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