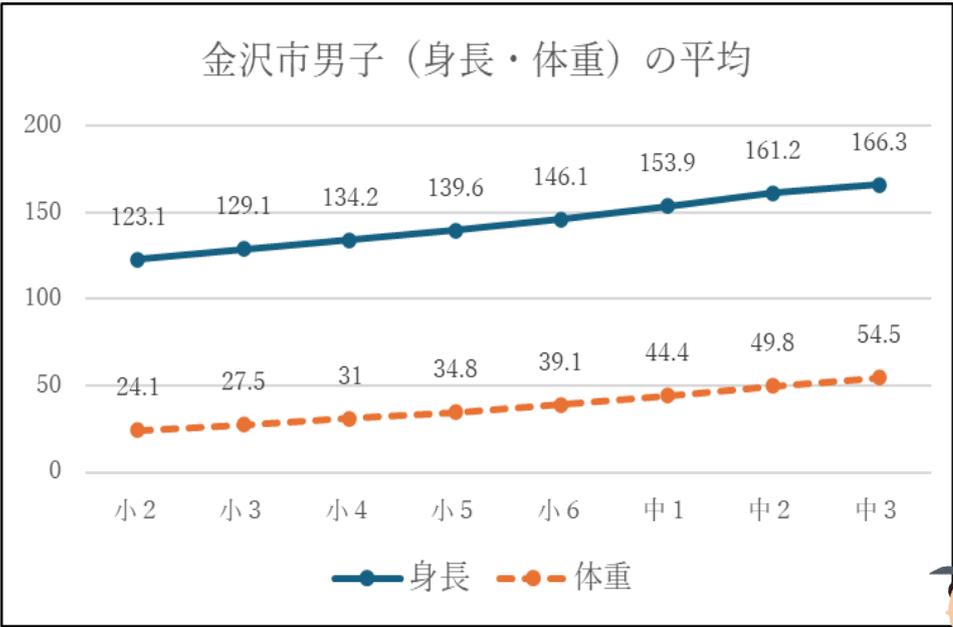


ほけんだより 9月号

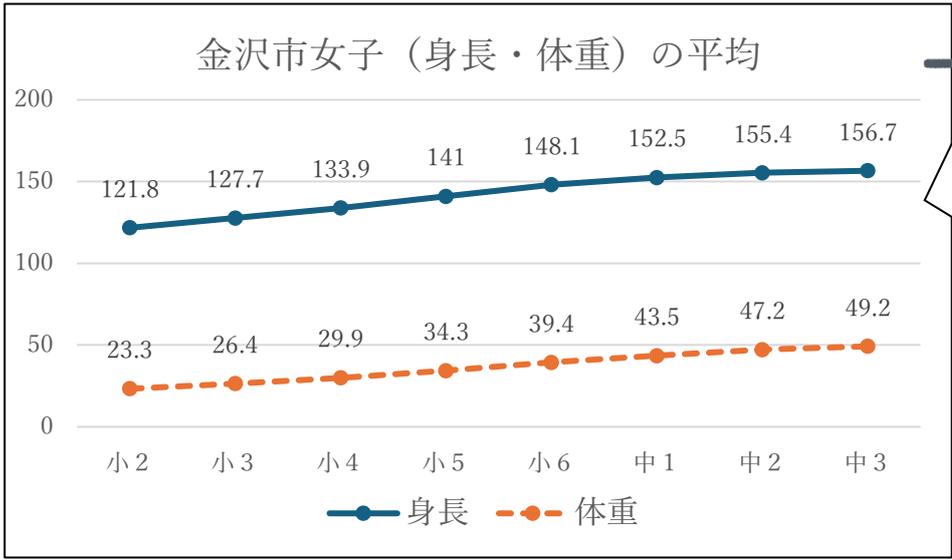
内川小中学校
2024.9.18
保健室

発育測定特別号

こんげつ はついくそくてい
 今月、発育測定がありました。みなさん4月と比べて、大きくなっていました。
 かき がつ そくてい かなざわし しょうがっこう ねんせい ちゅうがっこう ねんせい へいきんち さんこう
 下記は4月に測定した金沢市の小学校2年生から中学校3年生までの平均値です。参考にしてください。



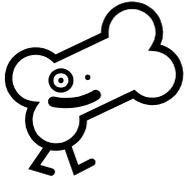
《男子》
 身長は小学校2年生から、
 中学校3年生までに43.2 cm
 の伸びています。
 中学校からグーンと伸びる
 特徴があります。
 体重は小学校2年生から
 中学校3年生までに、30.4 kg
 増加しています。



《女子》
 身長は小学校2年生から、
 中学校3年生までに、34.9 cm
 の伸びています。
 小学校高学年にグーンと伸び
 る特徴があります。
 体重は小学校2年生から
 中学校3年生までに、25.9 kg
 増加しています。

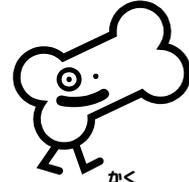
うちかわしょうちゅうがっこう
 内川小中学校では、4月測定から身長が比較的伸びたのは、小学校4年生女子で、平均4.9 cm伸びていました。
 つぎ ちゅうがっこう ねんせいだんし へいきん ちゅうがっこう ねんせいだんし へいきん
 次は、中学校1年生男子の平均4.2 cm、中学校2年生男子の平均4.1 cmでした。
 たいじゅう ばんぞうか ちゅうがっこう ねんせいだんし へいきん
 体重が一番増加したのは、中学校2年生男子の平均4.4 kgでした。

ほね ちょうせん 骨クイズに挑戦してみよう!



にんげん ほね ぜんぶ ぜんぽん
人間の骨は全部で何本あるでしょうか?

- ① やく 約100本 ② やく 約200本 ③ やく 約300本 ④ やく 約400本

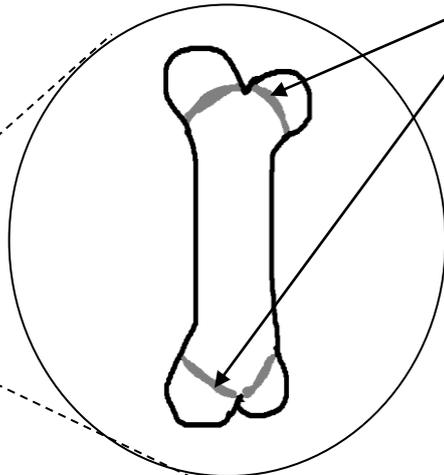
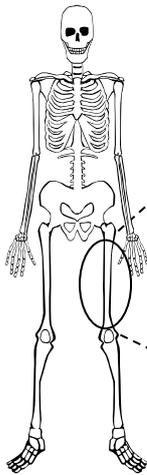


こた 答えは、ほねだよりのどこかに隠れています

しんちょう の 身長が伸びるといことは ほね の 骨が伸びること

ほね せいちょう お 骨の成長が終わるのは、女性で約15~16年、男性で約18年かかるといわれています。

もつと しんちょう の 最も身長が伸びる時期は男子と女子で多少のズレはありますが、しょうがっこう 小学校の高学年から中学生までがピークとなります。この中には早い時期に一気に身長が伸びる人もいれば、なだらかにピークをむかえ、それを過ぎても、わずかにちようきかん 長期間にわたってしんちょう の 身長が伸びる人もいます。



せいちょうなんこつ <成長軟骨>

うで ふと ほね
腕やふとももなどの太い骨にあります。

さいぼう
この細胞が大きくなったり、増えたり

ほね
することで骨が伸びます。

ほね の すいみん だいじ ~骨を伸ばすにはよい睡眠が大事~

ほね せいちょう せいちょう おお かか
骨の成長には成長ホルモンが大きく関わっています。

せいちょう よる じゆくすい おお で とく
成長ホルモンは夜に熟睡したときに多く出て、特に 22~2時の時間帯に分泌されやすいといわれています。

ですから、この時間帯には、すでに眠りにについていることが大切です。

すいみん 毎日のご飯をしっかりと食べて栄養を摂り、ひるま てきせつ うんどう おこな
よい睡眠をとるためにも、毎日は適切な運動を行うようにしましょう。「よく食べ、よく動き、よく眠る」の三原則を守り、規則正しい生活をしてください。



クイズの答え: ②
人間の骨は 206 本あります。