

# すくすくきざきっこ



ひと いっしょ よ  
おうちの人と一緒に読みましょう。

れいわ ねん がつごう  
令和8年5月号

きざきしょうがっこう ほけんしつ  
木崎小学校 保健室

## 健康診断結果をお知らせします



### 【身体計測の結果から】

※表1:木崎小学校の各学年の身長と体重の男女別平均値

※表1

学年	性別	身長(cm)	体重(kg)
1年	男子	117.7	21.7
	女子	115.4	20.7
2年	男子	123.0	24.6
	女子	121.1	23.1
3年	男子	128.9	27.3
	女子	127.9	26.7
4年	男子	133.1	29.4
	女子	132.4	28.8
5年	男子	140.4	35.0
	女子	140.6	34.4
6年	男子	146.6	39.1
	女子	148.0	40.1

子どもの成長はずっと同じ速度ではなく、急だったりゆるやかだったりとスピードに変化があります。

生まれた時はおおよそ50cmで、その後1年間で約25cm伸び、75cm程度になります。このころが、子どもの身長の最も伸びる時期とされ、4歳では100cm程度になります。そして、5歳頃から思春期の前までは、乳幼児期に比べると身長の変化はゆるやかになり、年に5～6cmずつ伸びるとされています。

思春期に入ると、成人の身長になる前の最後の成長とされる「思春期のスパート」がはじまり、再び身長が急速に伸びはじめます。このように子どもの成長過程には一定のパターンが存在します。

子どもによって身長が異なるのは、両親の身長、食事、運動の習慣などさまざまな影響を受けるためです。成長のラストスパートである思春期の開始時期による違いもあります。



近年、大人と同じように子どもの肥満も課題になっています。一方で、小学生くらいからダイエットに興味がある子が増え、痩せ気味な子も増えてきています。

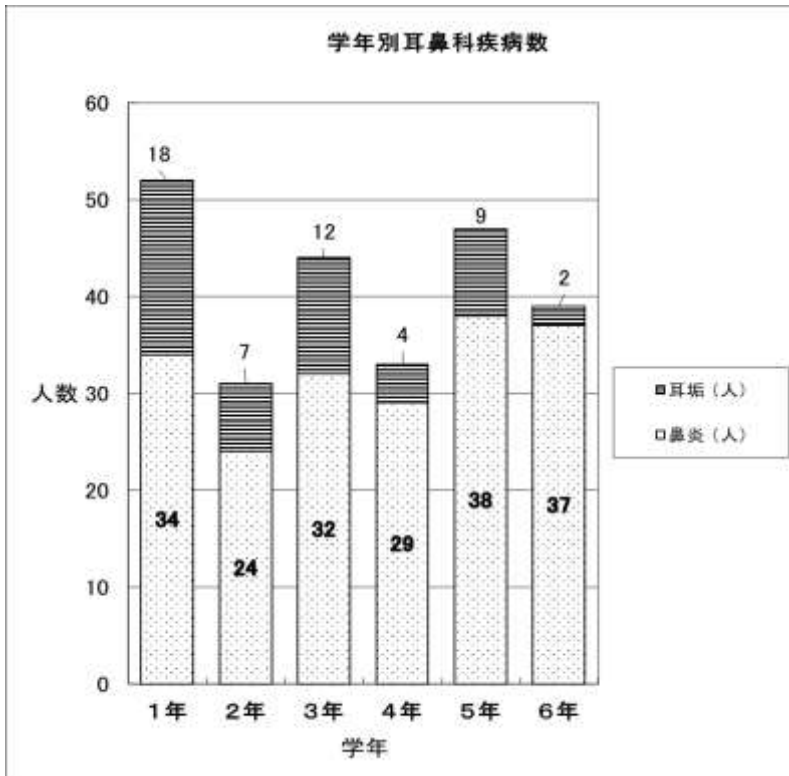
参考:子どもの成長に関する情報サイト JCR ファーマ株式会社より  
[子どもの成長ホルモン治療 | 成長と健康](https://jcrgh.com/kodomo/index.html)  
<https://jcrgh.com/kodomo/index.html>

参考になる  
情報が詳しく  
のっています。  
ぜひ、こちら  
もご覧ください  
い!

配付された「せいちょうのきろく」には、お子様の身体計測の結果が記載されています。また、成長曲線を記入することができ、発育の状況を確認することができます。



## 【耳鼻科検診の結果から】



4月に実施した耳鼻科検診は、花粉症の時期と重なっていたこともあり、鼻炎と診断された児童が多く見られました。



学校で行う検診は、病気の可能性に気づくスクリーニングのため、アレルギー性鼻炎か慢性鼻炎かといった詳しい診断までは行うことができません。

また、耳垢の診断を受けた児童は、そのまま水泳を行うと症状を悪化させることがあります。

結果のお知らせをもらったら、耳鼻咽喉科で詳しく診てもらいましょう。



### 保護者の方へ

学校で行う健康診断の結果は、異常やその疑いがある場合に「結果のお知らせ」としてお渡ししています。「結果のお知らせ」が配付された場合は、早めに医療機関を受診し、お子様の健康状態を正しく把握していただきますようお願いいたします。

また、学校の健康診断は、病気の疑いがあるかどうかを確認するスクリーニングとなるため、受診の結果、異常が認められない場合もありますことを、あらかじめご了承ください。

## 【小学生に必要な睡眠時間は…？】



睡眠には、心と体の休養とともに、脳や身体を成長させる役割があります。しっかり睡眠をとることは、健康な心と体を育てるためにとても重要です。



成長期である高校生までは、大人より長い睡眠時間が必要なことがわかっています。米国睡眠医学会(American Academy of Sleep Medicine)からは、子どもの年齢別に推奨睡眠時間が発表されています。**小学生は、9～12時間の睡眠をとることがすすめられています。**

また、睡眠の質を高めるために、朝食をしっかりとって、日中は適度に運動し、夜更かしの習慣化を避けるように心がけましょう。起床時・日中の日光浴も効果的です。また、就寝時にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながります。適切な睡眠時間はもちろん、質のよい睡眠のための環境づくりも大切です。

