

# ほけんだより2月

令和6年2月8日  
笠間市立北川根小学校

## 身長・体重の1月の北小平均



		6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
身長 (cm)	男子	123.4	126.1	131.9	136.6	143.1	149.3
	女子	121.7	125.4	133.2	138.5	146.3	150.0
体重 (kg)	男子	25.4	27.0	29.5	32.1	38.7	41.6
	女子	24.0	25.7	30.3	34.5	39.1	44.1



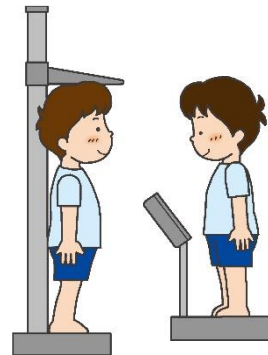
暖冬となっていた今シーズンですが、先日は雪が降り、とても寒い日が続いています。寒さが続いたこともあり、風邪をひく児童や腹痛を訴える児童が少し増えています。そして、茨城県全体でインフルエンザが減少してきたところで、今度は新型コロナウイルス感染症がまた増加しています。今シーズンは様々な感染症が流行していますので、学校においても引き続き感染対策に留意しておりますが、ご家庭におきましても登校前の健康観察や手洗い・うがい等の感染対策をお願いいたします。

## バランスよく成長していますか？

1月15日～17日に、今年度最後の身体測定を行いました。その結果を、全児童に1年間の身長体重の成長の記録として配布しました。

身長・体重の校内平均・全国平均と、年間発育量の茨城県平均をここに掲載しましたので、身長と体重がバランスよく増えているかどうかを確認するための参考にしてください。

なお、成長の時期や増え方には個人差があるので、平均は、あくまでも目安です。一緒にご覧になり、成長の喜びをお話するきっかけになればと思います。



## 身長・体重の全国平均（4月時点）



		6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
身長 (cm)	男子	116.6	122.8	128.0	133.6	139.5	145.9
	女子	116.2	121.6	127.5	134.4	140.8	147.1
体重 (kg)	男子	21.8	24.8	27.9	31.8	36.3	40.4
	女子	21.8	23.9	27.3	30.8	35.2	40.4

## 肥満度について

身長と体重のバランスをみる指標として肥満度があります。

$$\text{肥満度} = \{ (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \} \times 100 \quad (\%)$$

\*「標準体重」とは、同じ年齢、同じ身長の児童の体重の平均値です。

<肥満度の見方>

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



食事は、バランスよく食べていますか？おやつを食べ過ぎたりしていませんか？外遊びや運動をしていますか？ 肥満傾向ややせすぎの場合には、ふだんの生活を見直してみてください。

## 年間発育量の茨城県平均



		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	5.7	6.2	5.9	5.2	5.4	6.8
	女子	5.8	6.3	6.0	6.7	6.5	7.4
体重 (kg)	男子	2.3	2.8	3.7	3.6	3.5	5.6
	女子	2.3	2.9	3.3	3.6	4.0	6.0

