

えがお

第13号
令和2年7月30日
6年生保護者用



石川県栄養士会が作成した「子供の生活習慣病」という【ちらし】を配布します。表紙には、子供の成長の度合いをみる【成長曲線】について書かれています。よい機会ですので、6年生全員の成長曲線を作ってみました。ご家庭でも子供さんの成長の様子をご確認ください。

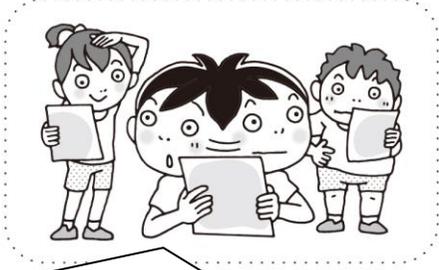
<成長曲線の見方>
*子どもの成長は個人差が大きいので、平均値はあくまでも目安です。
*横軸に年齢、縦軸に身長や体重の測定値を書き込むことで成長曲線を作成します。
*子どもの成長にはパターンがあり、乳幼児期、小児期、思春期と時期により成長速度が異なります。
*身長と体重の成長が正常であれば、成長曲線基準線に沿った成長(カーブに沿って右上がり)をします。この基準線に対して急に上向き、あるいは下向きに成長を示す場合は、病的な「肥満」「やせ」が考えられますので気をつけてください。



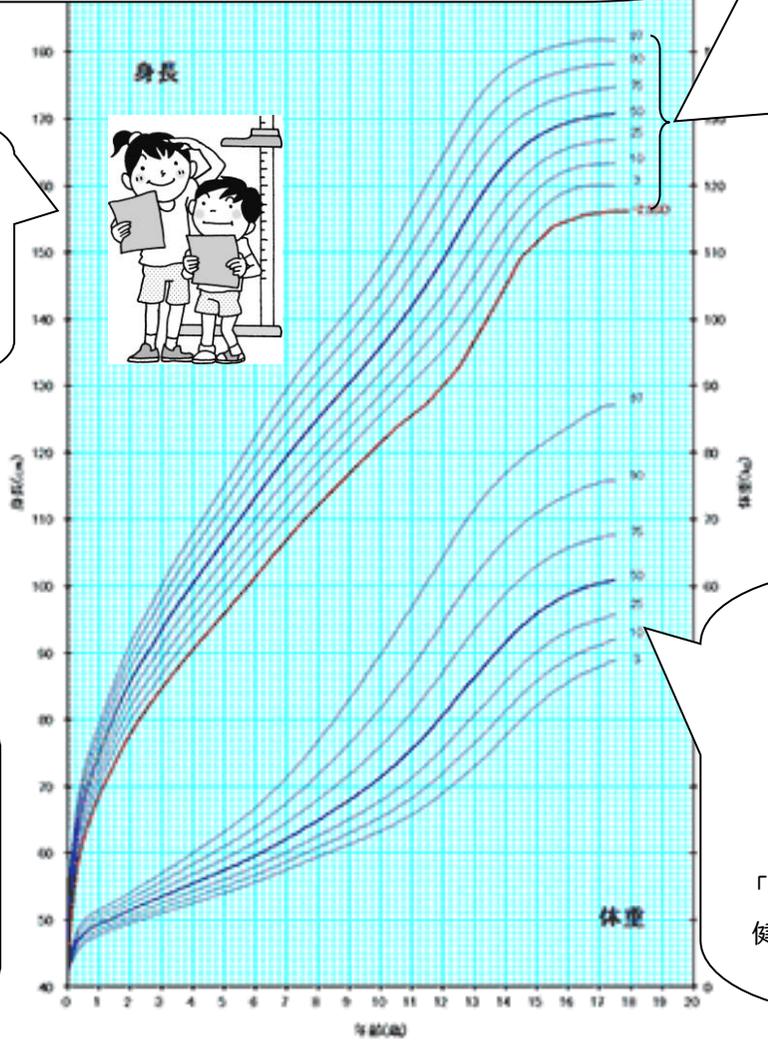
◆成長曲線からわかること
身長や体重などのデータを定期的に記録しグラフ化することで、自分がどのように発育しているのかがわかります。

◀ 成長曲線基準線とは ▶
成長曲線基準線とは、ある時点での子どもたちの身長や体重を年齢ごとに集計し、その平均をグラフ化したものです。
成長曲線を描くグラフには、「基準線」と呼ばれる線が引いてあります。子どもの身長と体重の成長が標準的であれば、左のグラフに身長と体重の値を印してつないだ線が、基準線(身長は8本、体重は7本)の間に描かれ、また、この基準線に沿った曲線となります。
身長成長曲線基準図と体重成長曲線基準図には、上から、97、90、75、50、25、10、3の数字がついた7本の基準線があります。この数字は、パーセンタイルを示したものです。
日本語ではパーセンタイルのことを百分位といいます。つまり、集団を100に等分してその何番目にあたるかを示すものです。身長を例にすると、同性、同年齢の100人が身長の低いほうから高いほうに順に並んだとすると、3パーセンタイルとは、前から3番目の身長、75パーセンタイルとは、前から75番目の身長という意味です。

◀ 身長・体重成長曲線 ▶
身長成長曲線と体重成長曲線はそれぞれ独立したものです。しかし、身長と体重の成長は、身長が伸びれば体重が増えるといったようにお互いに深い関連を持っているために、1つのグラフに身長成長曲線と体重成長曲線を描くことになっています。



一人一人の顔が違うように、成長の仕方も一人一人違います。自分に一番合った成長の仕方をするので、友達と違うからと言って心配する必要はありません。そして、友達と比べるものでもありません。成長曲線を見ながら、自分の発育の様子を確認しましょう。
身長と体重の増加のバランスは、どうでしょう?



◆成長曲線で見たいのは次のようなことです。
・お子さんの曲線が、基準線の外に描かれていないか
・お子さんの曲線が、基準線をまたいで上向きになっていないか
・お子さんの曲線が上に向かず横向きや下向きになっていないかです。
昨年は、体重増加が気になるお子さんの保護者(希望者)を対象に、「成長曲線の見方」と「栄養教諭による食生活指導」を個別で行いました。健康診断の結果や発育面で気になることがありましたらご連絡ください。