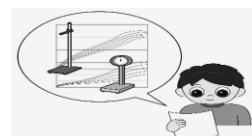


ほけんだより 12月

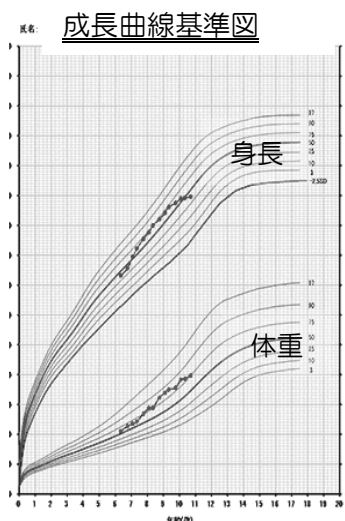


● 成長曲線・肥満度曲線について（裏面をご覧ください）

お子さまの成長曲線・肥満度曲線を配布しました。からだの成長に個人差はありますが、身長と体重がバランス良く増えていることが大切です。「身長が〇〇cmのびた！」「体重が〇〇kg増えた！」というだけでなく、成長曲線や肥満度曲線を用いて、バランス良く成長しているかをチェックするようにお願いします。このほけんだよりと、裏面の成長曲線・肥満度曲線を合わせてご覧ください。

＜ 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、自分がどのように发育しているのかがわかります。子どもの成長は個人差が大きいため、平均値はあくまでも目安です。成長曲線は、横軸に年齢、縦軸に身長や体重の測定値をみます。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。



＜ グラフの見方 ＞

成長のパターンは家族内で似ることがあるので、多少ずれていても必ずしも病的ではない場合があります。もし、成長曲線基準線に対して急に上向き、あるいは横ばいに成長を示す場合には、何らかの病気が隠れていることがあります。

- ・ 成長ホルモンの病気
- ・ 内臓の病気
- ・ 骨の病気
- ・ 腫瘍
- ・ 栄養の問題
- ・ 特殊な体質によるもの

等が考えられますので気をつけてください。

① ある時点から基準線に沿わず、急に伸びた、伸びなくなった

甲状腺機能低下症・亢進症、脳腫瘍など

② 基準線をまたいで伸び率が低下している

成長ホルモン分泌不全性低身長症、ターナー症候群など

③ 思春期の伸びがはじまらない

思春期遅発症、性腺機能低下症など

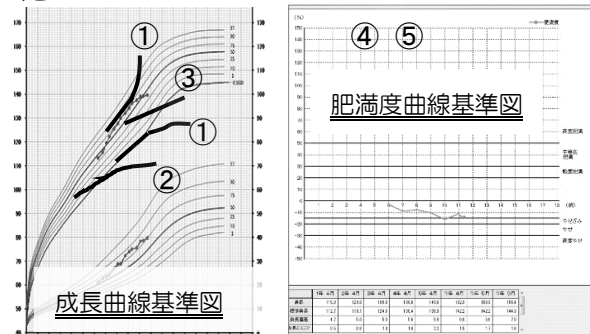
④ 肥満が進行（肥満度が増加）している

肥満度が20%以上増加している進行性肥満。

（例）肥満度が-5%から+16%になれば、肥満度20%に達していないが、増加は20%以上なので肥満と考えます。

⑤ やせが進行（肥満度が減少）している

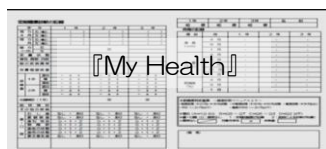
肥満度が20%以上減少している状態。身長が急速に伸びるときや、部活動が激しいときなどによくみられる肥満度の進行性減少です。このような進行性のやせをみた場合は、その原因について考えなくてはなりません。



＜参考： 令和元年度七尾市学校保健会講演 池崎綾子氏「成長曲線のABCD！」より＞

●お願い

『My Health』は、
保護者の確認後（押印）、学校へ提出してください。
提出日は、3学期始業式の1月11日（火）です。



★健康相談のお知らせ★

からだや心の健康面で気になることや、相談したいことがあれば、養護教諭（前田）まで申し出て
ください。また、学校医の魚岸先生、
北村先生へも相談することができます。

