

授業前の準備

※授業支援ソフト「Sky Menu」使用

パソコンで
9年間の成長の記録を作ろう

成長曲線から健康を考える



男子身長・体重

小学校入学時平均
117.7cm・21.9kg

中学校3年現在平均
167.0cm・57.5kg



小・中学校9年間で
平均50.1cm・36.1kg増

中学校3年間で
平均14.4cm・11.5kg増



3

女子身長・体重

小学校入学時平均
118.1cm・22.4kg

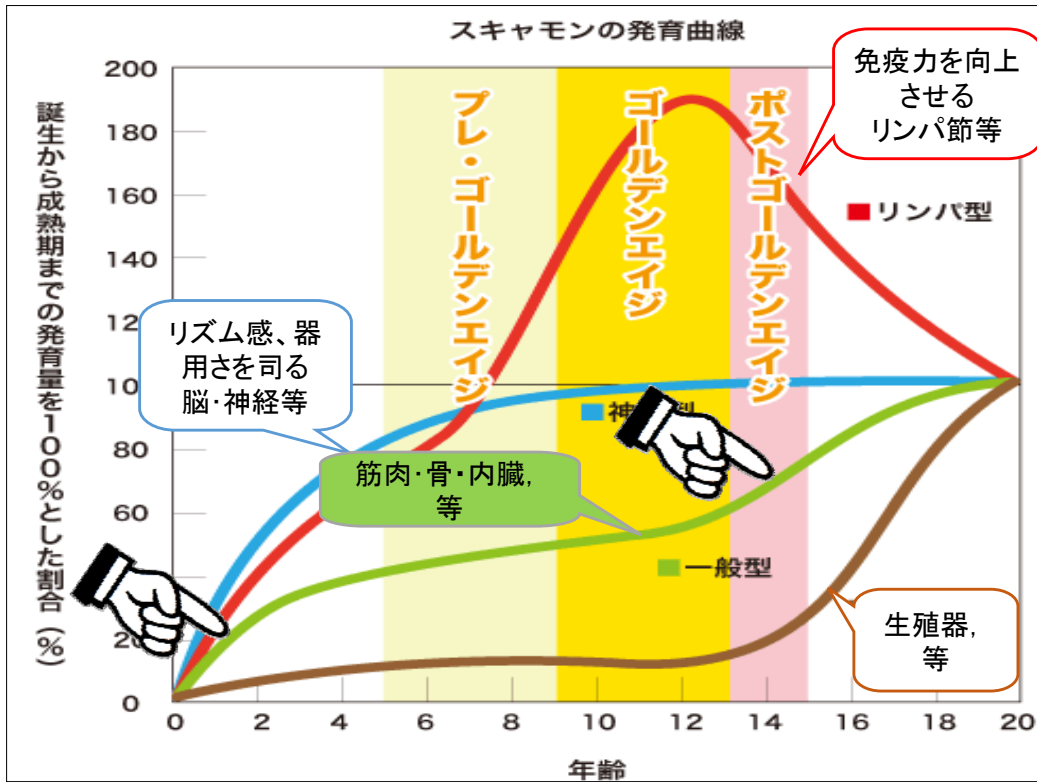
中学校3年現在平均
158.0cm・50.0kg



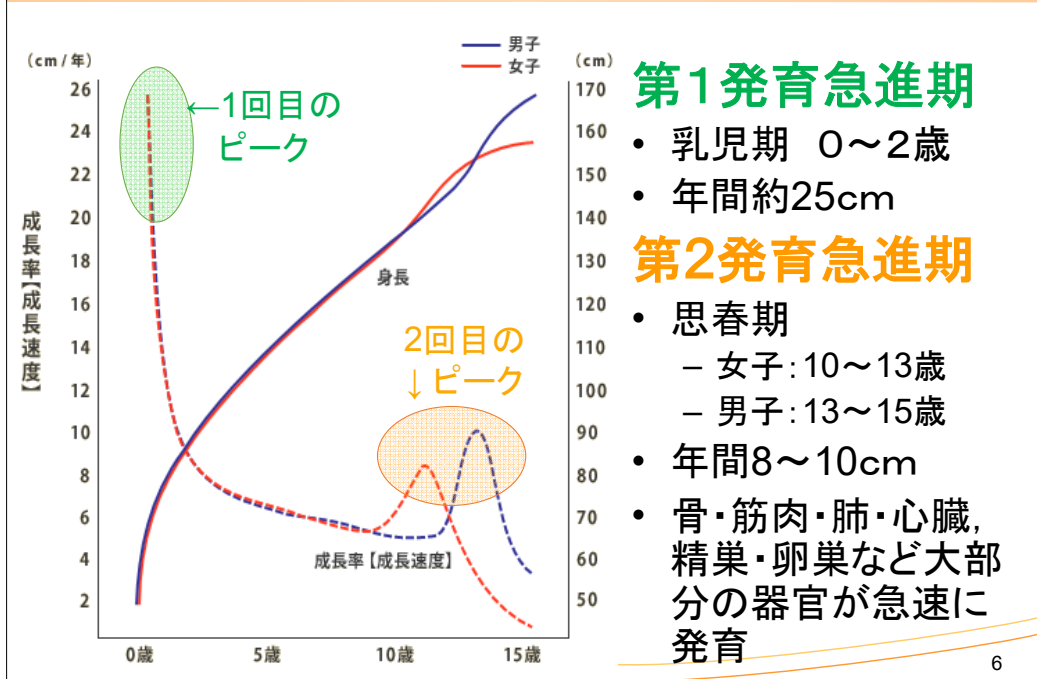
小・中学校9年間で
平均39.9cm・27.5kg増

中学校3年間で
平均4.6cm・5.2kg増



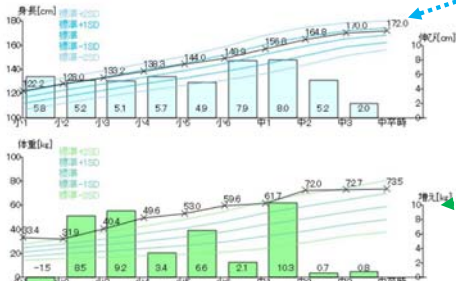


身長・体重が発育(増加)する時期



成長の記録

大駒次郎 さんの成長の記録(2014年2月10日)



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	中学校
身長(cm)	122.2	128.0	133.2	138.3	144.0	150.8	158.8	164.4	170.0	172.0
体重(kg)	33.4	31.8	40.4	49.6	53.0	59.6	61.7	72.0	72.7	78.5
標準体重(0%)	24.0	27.3	29.7	33.6	38.0	41.5	47.7	53.4	58.5	62.5
肥満度(0%)	38.2	16.8	28.0	47.6	28.5	43.8	29.4	34.8	24.3	17.8

※肥満度は文部科学省の平成24年度学校保健統計調査の標準体重から計算。
 -20%未満: やせ, -20%~-10%: やせ傾向, -10%~-20%: 標準, 20%~30%: 程度肥満, 30%~50%: 中等度肥満, 50%以上: 高度肥満

大駒次郎さんへのメッセージ
 小学生の時にあなたは34.6cm 28.2kg 大きくなりました。
 中学生の時にあなたは15.2cm 11.8kg 大きくなりました。
 最も身長が増えたのは小1のときで8.8cm増えました。
 最も体重が増えたのは小1のときで10.3kg増えました。
 かつ小学生から毎年毎年中学校にかけて成長のピークを迎え、同時に二次性徴も進みます。
 カラダだけでなく、ココロも一歩一歩トナに近づいているのです。



身長グラフ
 折れ線グラフ: 成長曲線
 棒グラフ: 年間発育量
 黒: 自分の値
 青: 標準値 (±2SD)

体重グラフ

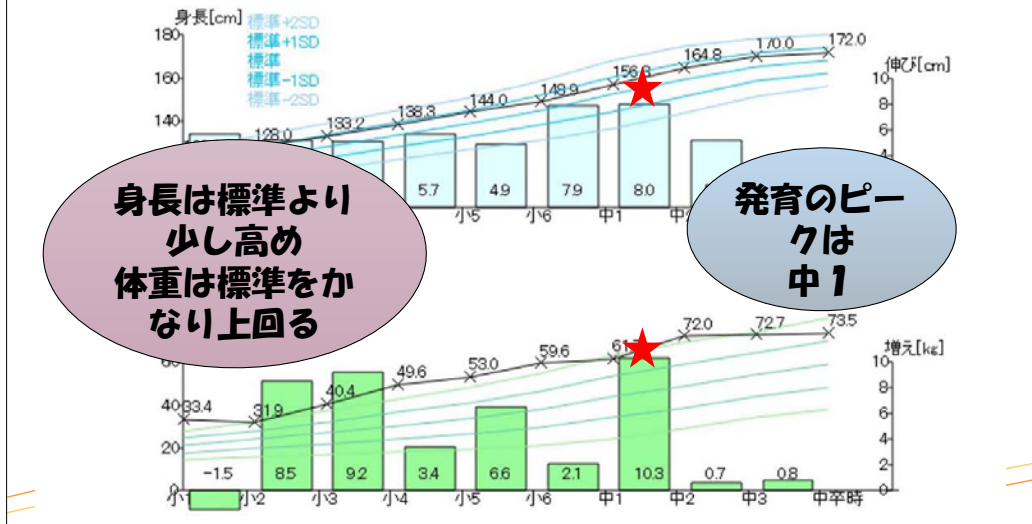
身長・体重・肥満度の表
 ※肥満度は標準体重が0%

体格のイラスト
 身長や肥満度に対応した小学校入学時と現在の体格
 メッセージ (追記できる)

YAHOO! ★ お気に入りから「成長の記録」を開く

体の発育を読み取ろう

- 自分の成長曲線は標準曲線と比べてどうだろう。
- 身長や体重の発育量が最も大きいのはいつだろう。



体の発育を読み取ろう

- 肥満度から体格を判定しよう。
- 肥満度は増えている？減っている？
- 身長や体重や肥満度の増減を比べてみよう。

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	中卒時
身長(cm)	122.2	128.0	133.2	138.3	144.0	148.9	156.8	164.8	170.0	172.0
体重(kg)	33.4	31.9	40.4	49.6	53.0	59.6	61.7	72.0	72.7	73.5
標準体重(kg)*	23.1	25.8	28.6	31.9	35.7	39.2	45.2	51.7	56.6	59.3
肥満度(%)*	44.7	23.8	41.4	55.6	48.6	51.9	36.4	39.2	28.4	24.0

* 肥満度は村田の標準体重から計算。

-20%未満:やせ, -20%~-10%:やせ傾向, -10%~20%:標準,

20%~30%:軽度肥満, 30%~50%:中等度肥満, 50%以上:高度肥満

多いのは肥満だけ？

28年度健康診断結果(肥満度分布)から



これからは何をどうコントロール？

未来の自分へ 健康メッセージを贈ろう

-20%未満:やせ, -20%~-10%やせ傾向, -10%~20%標準,
20%~30%軽度肥満, 30%~50%中等度肥満, 50%以上:高度肥満

平賀夏子さんへのメッセージ

小学生の時にあなたは42.0cm 27.6kg 大きくなりました。
中学生の時にあなたは6.6cm 7.8kg 大きくなりました。
最も身長が伸びたのは小5のときで9.8cm伸びました。
最も体重が増えたのは小5のときで8.5kg増えました。
カラダは小学校高学年から中学校にかけて成長のピークを迎え、同時に二次性徴も始まります。
カラダだけでなく、ココロも一步一步オトナに近づいているのです。

☆未来の夏子さんへ☆
15歳の私はストレスで過食気味だけど、高校生になったら部活復活！
ポチャリも解消できるはず・・・。
20年後は、ステキなお母さん・・・？それとも青森県の短命県返上に貢献する内科医・・・？そのどちらかになって、がんばっているはずですよ！
忙しいとは思いますが、健康診断は毎年受けてくださいね♡



小学校入学時



中学校卒業時

要注意: 追記したメッセージは「記録の表示」ボタンを押すと消えます！
メッセージを記入する前に、「記録の表示」ボタンを押してください。

印刷しよう

あと少し！

印刷

① 9100C 選択 →

② ページ指定を 2 →

③ 適用

④ 印刷 →

左にスライドさせる

印刷

全般 オプション

プリンターの選択

- Color MultiWriter 9100C
- Microsoft XPS Document Writer
- OneNote 2013 に送る

状態: 準備完了

場所:

コメント:

ページ範囲

- すべて(L)
- 選択した部分(T)
- 現在のページ(U)
- ページ指定(G): 2

ページ番号のみか、またはページ範囲のみを入力してください。

部数(C): 1

即単位で印刷(O)

印刷(P) キャンセル 適用(A)

16

END

インターネットの画面を
最小化してください。

ココ↓

