



第2弾

おうちのひととよんでくださいね 令和6.3.13 武蔵小保健室 中村

やってみよう！「メディアコントロール」の結果・・・

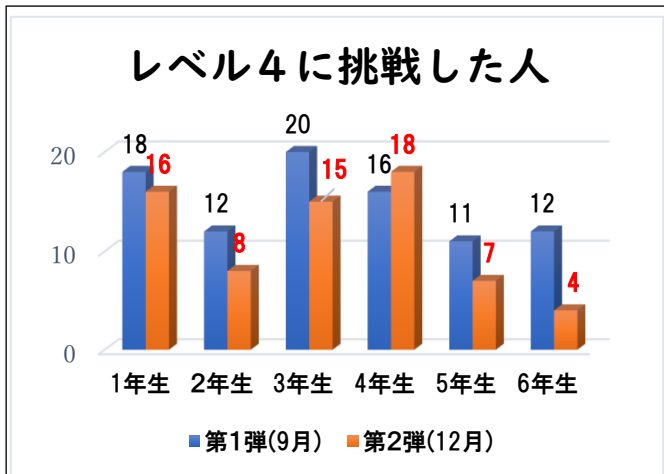
メディアを使う時間がちょっと少なくなっていました！

学校保健委員会では、今年度は武蔵小みんなで「メディアコントロール」に取り組みました。まとめとして第2弾！2月14日～16日にメディアコントロールを3日間行いましたね。おうちの方のご協力も本当にありがとうございました。武蔵小のみんなはすごいなあと思いました。なんとメディアを使う時間がちょっと少なくなっていたのです。グラフをみてください。

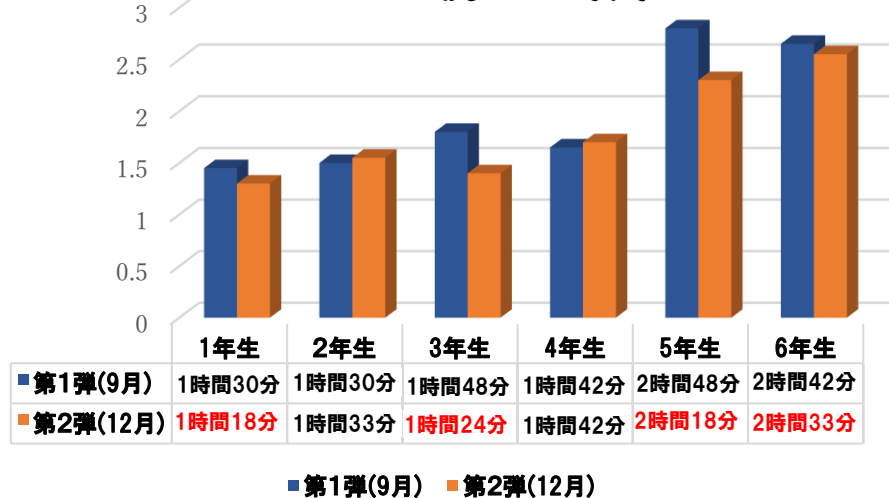
めあて

- レベル1: 食事のときはノーメディア
- レベル2: メディアをつかうのは1時間以内
- レベル3: 学校からかえってねるまでノーメディア
- レベル4: 1日中(朝からねるまで)ノーメディア

第2弾ではレベル4に挑戦した人は4年生がいちばん多かったですが、1年生も3年生も挑戦していました。レベル4に挑戦しようとする人はへったけれど、メディアを使う時間が少なくなっていたということは。。。



メディアを使った時間



確実にできる
レベルを決めて
↓
メディアを使う時間を
とても意識した！

ということではないでしょうか。みんなとてもがんばりましたね。やればできる武蔵っ子！

身体測定結果のお知らせを配布します

3学期に1年最後の身長・体重の測定を行いました。その結果のお知らせA4版を通知表に入れて渡します。1年間でのどのくらい大きくなっていたか書いてあります。どのくらい成長したかおうちの方とみてくださいね。

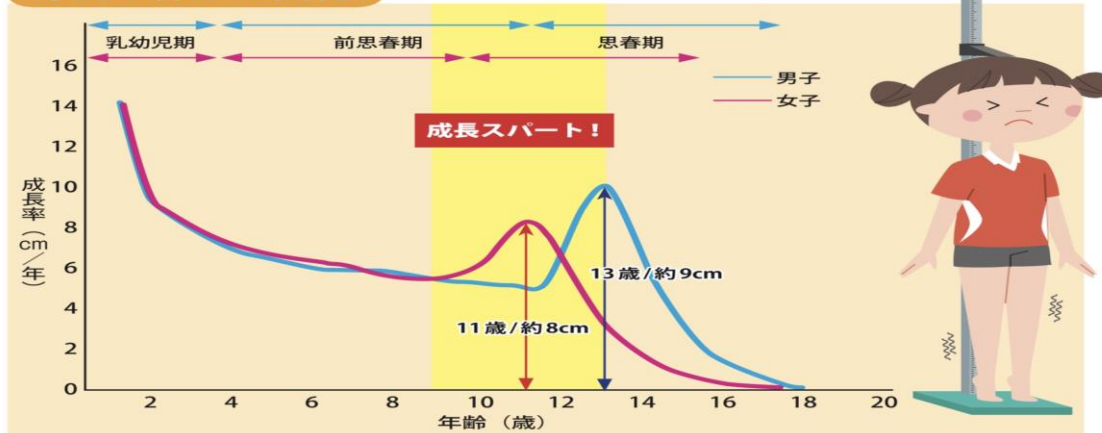
武蔵小1年間で身長が伸びた人トップテン

学年	性別	伸びた身長
6年	男	9.1cm
6年	男	9cm
6年	男	8.9cm
5年	男	8.5cm
6年	男	8.4cm
6年	男	8.2cm
6年	男	8.1cm
6年	男	8cm
6年	男	8cm
5年	女	7.9cm

この1年で身長が伸びた人トップテンの中に6年生男子が多くはっていますね。人生の中で、身長が伸びる時期が2回あります。1回目は赤ちゃんの時で、1年で25cmも伸びます。2回目は思春期の時(第二次性徴)。女子は11歳で約8cm、男子は13歳で約9cm伸びるのです。この第二次性徴を『成長スパート』と言います。しかし多くの方は、自分の成長スパートのスタートに気づかぬまま大人になってしまいます。

身長をしっかり伸ばすための大きなポイントは「成長スパートのスタートをすること」です。そして、その時期にしっかりと食べて運動し、睡眠を取ることで、予測される到達身長よりも、さらに伸びる可能性があるのです。「成長スパート」を知る方法はとってもシンプル。身長を計測して成長の変化を知ることです。身長曲線が上へ大きく傾いたら、成長スパートの突入のサイン！そのサインをみのがさないよう、定期的に身長の伸びを確認して、意識的に睡眠・運動・食事をしっかりとってくださいね。

身長の伸びの変化



※思春期の成長スパートは開始年齢が人により4～5歳異なります。
参考：平成12年乳幼児身体発育調査報告書(厚生労働省)及び平成12年度学校保健統計調査報告書(文部科学省)