



5がつ
5月のほけんもくひょう きそく^{ただ}正しい^{せいかつ}生活をしよう

4がつ^{がっしんたいそくてい}身体測定^{けっか}の結果 みんな^{おお}のくらい大きくなったかな？

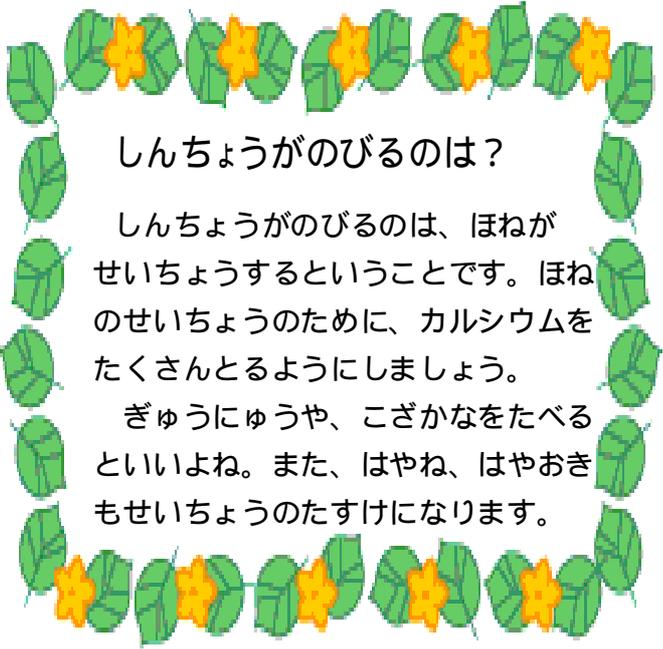


しんちょう(がくねんのへいきんち)

	1年(ねん)	2年	3年	4年	5年	6年
おとこ(cm)	116.2	122.6	127.4	132.9	137.8	146.3
おんな(cm)	115.6	121.8	126.4	133.5	138.9	148.0

たいじゅう(がくねんのへいきんち)

	1年(ねん)	2年	3年	4年	5年	6年
おとこ(kg)	21.2	24.0	27.4	30.0	34.2	43.3
おんな(kg)	21.0	24.5	26.6	29.4	33.6	40.6



しんちょうがのびるのは？

しんちょうがのびるのは、ほねがせいちょうするということです。ほねのせいちょうのために、カルシウムをたくさんとるようにしましょう。

ぎゅうにゅうや、こざかなをたべるといいよね。また、はやね、はやおきもせいちょうのたすけになります。

おなじがくねんでも、^{おお}大きな^こ子がいれば、^{ちい}小さな^こ子もいます。小学生^{しょうがくせい}のうちに早く^{はや}大きくなる^{おお}子がいれば、小学生^{しょうがくせい}のうちは小さくても、^{ちゅうがくせい}中学生^{ちゅうがくせい}になってから、^{おお}グンと大きくなる^こ子もいます。せいちょうのスピードは、ひとそれぞれです。

からだのとくちょうは、じぶんではかんたんにかえることはできません。「ちび」でぶなどといわれると、こころがとてもきずつきます。

からだのわるくちは、せったいやめましよう。