



けんこうしんだんごう
健康診断号

札幌市立藤野南小学校
保健室
令和3年4月

けんこうしんだん けっか 健康診断の結果をかきましょう

2けいそくけっか

きよねんのけっか

しんちょう
身長 _____ . cm

きよねんのけっか

たいじゅう
体重 _____ . kg

ことしのけっか

しんちょう
身長 _____ . cm

ことしのけっか

たいじゅう
体重 _____ . kg

2けいそくは、しんちょうとたいじゅうをはかって、1年間^{ねんかん}でみなさんが、どのくらいせいちょうしたかをしらべます。自分のからだのせいちょうをすることは、けんこうにいるためにとっても大切^{たいせつ}です。せいちょうのしかたは、人それぞれちがいます。しんちょうののび方や、たいじゅうのふえ方^{かた}など、友だちとくらべてきになることもあるとおもいますが、「じぶんのペース」があるので、あんしんして、自分のせいちょうをうけとめてほしいとおもいます。

しりよくけんさけっか



みぎめ

右目

ひだりめ

左目

A : 1.0 以上

うしろのせきでも、こくばんのじがみえる。

B : 0.7~0.9

うしろのせきだとちいさいじがみえにくい。

C : 0.3~0.6

まん中くらいのせきでもちいさいじがみえにくい。

D : 0.2 以下

ーばんまえでもこくばんのじがみえにくい。

0.3の目がわるい目でもなく、1.0の目がりっぱな目というわけではありません。もってうまれた目のせいからもかんけいしています。じぶんが目にやさしいせいかつをしているか、このきかいにふりかえてみましょうね。



う ちゅう
宇宙に行くと、
しん ちよう
身長はどうなる？

- A の 伸びる
- B ちぢむ
- C 変わらない



こたえ A

宇宙に行くと、身長が1cm以上伸びる人が多いそうです。中には7cm以上伸びた人も！ このひみつは、骨と骨の間のクッション「椎間板」にあります。ふだんは重力に押されて薄くなっている椎間板が、重力のない宇宙で厚みを取り戻すの



椎間板

で身長が伸びるのだそうです。

みなさんの身長は、椎間板ではなく骨の両端の「骨端線」という部分が伸びていきます。成長期の間の「骨端線」は柔らかく、成長ホルモンの働きでどんどん伸びます。成長ホルモンをたくさん出すために大切なのは、栄養バランスのとれた食事と適度な運動、十分な睡眠です。