

～体組成計の結果から～

今回も体重は、体組成計での測定です。全学年2回目の測定でしたが、とても上手に測定していました。今回の測定で見たことを少し載せさせましたので、参考にして結果をみていただくと幸いです。

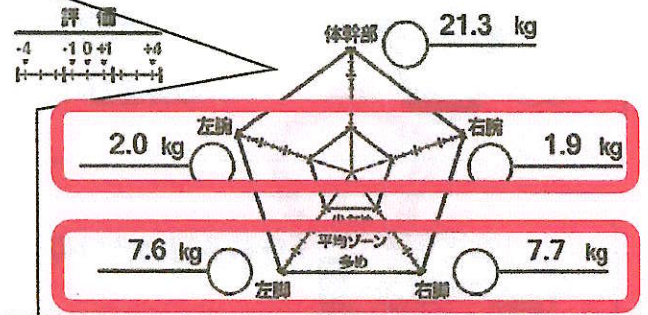
視点①<Aさんの結果より>

	8月	5月
体重	24.6 kg	23.9 kg
体脂肪率	21.7 %	23.8 %
脂肪量	5.3 kg	5.7 kg
筋肉量	18.4 kg	17.4 kg
体水分量	14.1 kg	13.3 kg

Aさんの8月の結果は、+0.7kgの体重の増加でした。増加の内容については、5月の測定に比べて、脂肪量は、前回より-0.4kg、筋肉量が+1.0kgと筋肉が少しずつついているのが分かります。普段の登下校や体育などを頑張っている成果が出てきています。すばらしいですね。

視点②<Bさんの結果より>

「筋肉総合評価」「脂肪総合評価」を見ると、身体のどの部分に、筋肉や脂肪が付いているのか、バランスはよいのかが分かります。例えば、この児童の場合、腕と足にそれぞれ0.1kgの差があります。0.1kg～0.2kgほどの差はあまり気にしなくても大丈夫ですが、もしかすると、立っている時に利き足に体重をかけている、片手に荷物を持つクセがついているなど、体のバランスを崩す要因となってしまうことが考えられます。自分の筋肉量や左右のバランスを知り、普段から意識することで、健康な体づくりだけでなく、運動能力の向上にもつながります。



☆気をつけていただきたいこと☆

初経の発来や月経周期の確立との関係です。高学年の女子児童は、身体の大きな変化を迎えています。初経は、早い子で小学4年生頃から、遅い子は大学生になっても来ないことがあります。婦人科の医師の研究では、初経の発来には体脂肪率が大きく関与しており、発来には17%以上、正常な排卵性月経周期には**22%以上の体脂肪率が必要**とされています。正常な性機能の発現維持に不可欠な脂肪をつけることも、将来の健康な身体づくりの観点から必要です。筋肉をつけるのも大切ですが、バランスのよい身体づくりを考慮し、体脂肪率が下回っている場合には、今よりも少し多くカロリーのある食べ物を摂取することをおすすめします。

○秋の歯科検診について ☆検診日は 10月28日木曜日です！

秋の歯科検診を実施いたします。検査時には、感染対策を徹底した上で実施をしたいと思っておりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

