

自分の成長を記録してみよう！ <女子>

身体の高さや発育のスピードは人によって違います。今の身長の高さから、成長段階を知ろう！

①各年齢の身長と1年間の伸びを書こう！

1年間の伸び = 各年齢の身長 - 1年前の身長
6歳時の場合 = 115.8 - 110.1
= 5.7 (cm/年)

例

年齢(歳)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
身長 (cm)	110.1	115.8	121.8	127.6	134.1	140.9	147.3	152.1	155.0	156.5	157.3	157.7	158.0	158.2
1年間の伸び (cm/年)		5.7	6.0	5.8	6.5	6.8	6.4	4.8	2.9	1.5	0.8	0.4	0.3	0.2

年齢(歳)	5	6	7	8	9	10	11
身長 (cm)							
1年間の伸び (cm/年)							
年齢(歳)	12	13	14	15	16	17	18
身長 (cm)							
1年間の伸び (cm/年)							

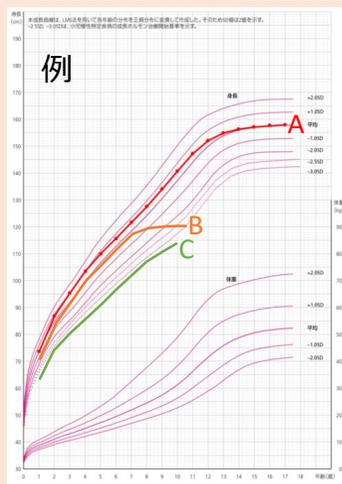
②「成長曲線」を描いてみよう！

身体の高さが違っていても、それぞれのカーブに沿っているかどうかで、自分の成長の様子が分かります。

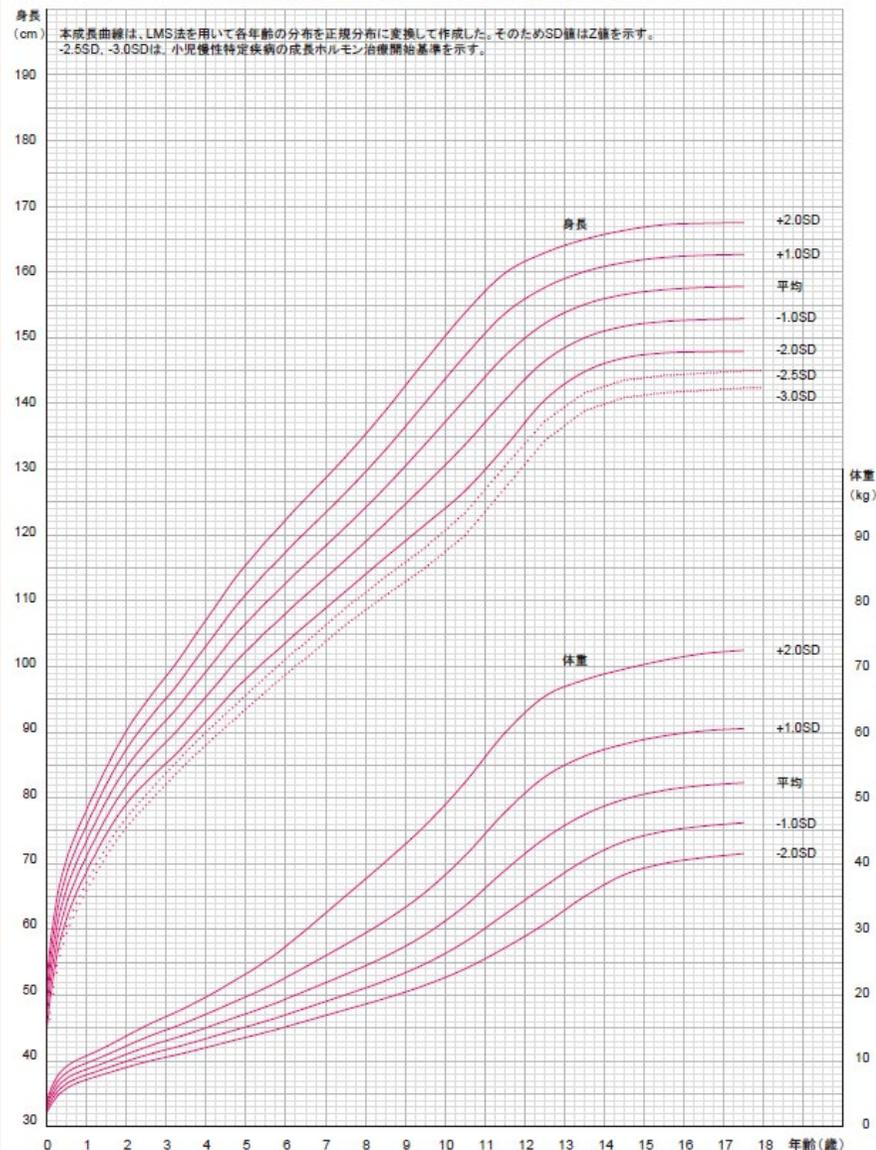


1. 横軸は年齢で、1目盛り3か月となっています。
2. 縦軸は左が身長で、1目盛りが1cmとなっています。
3. 年齢と身長との交点に丸を描き、なめらかな線をつないでください。

- 真ん中の曲線が「平均」となり、「SD」は、標準偏差を示します。身長の高さは個人差があり、「SD」値とは、平均からどのくらいが標準で、どのくらいの幅で離れているかを表します。
- 右図Aのように、±2.0SDの間（100人中、約95名が入っています）のカーブに沿っていれば標準的な範囲です。
- 以下の場合、早めに専門医へ相談されることをお勧めします。
B：身長の高さがカーブから大きく外れる場合
C：-2.0SD以下となる「低身長」の場合



横断的標準身長・体重曲線(0-18歳)女子(SD表示)
(2000年度乳幼児身体発育調査・学校保健統計調査)



「いま」自分がどの成長段階なのかを知ろう！ <女子>

③成長速度曲線を描いてみよう！

1年間の伸びから、今の成長段階を知ることができます。成長速度曲線上のどの区分にいるか、自分自身が知ることは重要なことです。

1. 横軸は年齢で、1目盛りが1歳となっています。
2. 縦軸は1年間の伸びで、1目盛りが0.2cmとなっています。
3. 年齢と1年間の伸びの交点に丸を描き、なめらかな線をつないでください。

- 「成長速度」とは、1年間に身長が何cm伸びたかを表します。
- **TOA** : take off age (思春期スパートの立ち上がり年齢) のあとで、急速な身長の伸びを示して、**PHA** (身長成長速度最大年齢) に達します。
- 身長成長速度が1cm/年になった時の年齢を、**FHA** (最終身長年齢) と言います
- 成長速度曲線に1年間の伸びを記入することにより、成長速度の低下や思春期における急速な身長の伸び (思春期スパート) が確認できます。

第1区分	第2区分	第3区分	第4区分
TOA (思春期スパートの立ち上がり年齢) まで	TOAからPHA (身長成長速度最大年齢) まで	PHAからFHA (最終身長年齢) まで	FHA以降

