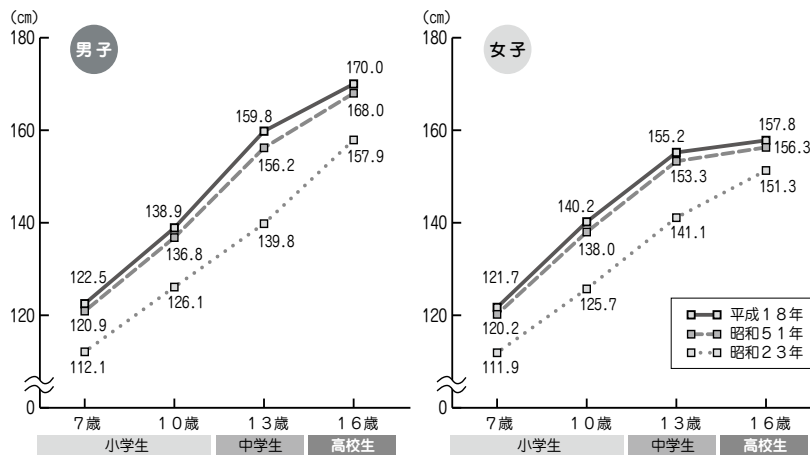


健康 ～第1回～ (全2回)

【1-1】中学生の身長、祖父母世代より男子20cm、女子14cmアップ

■ 年齢別平均身長推移



出典：「学校保健統計調査」文部科学省（2006）
調査対象：5歳～17歳

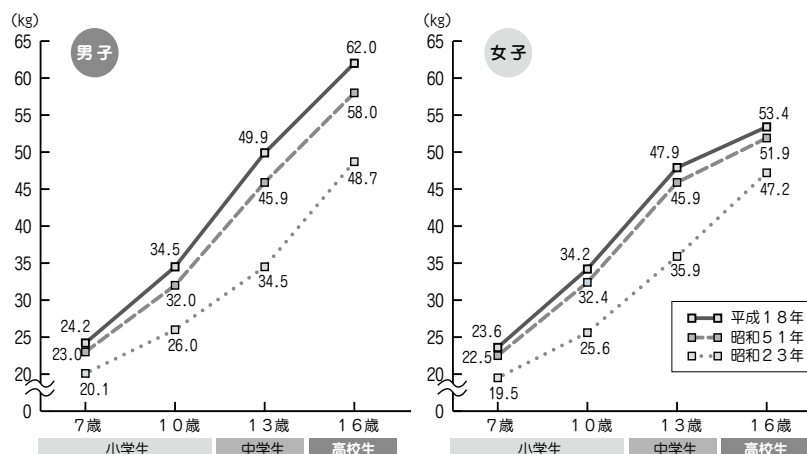
年齢別の平均身長の推移を、昭和51年（父母の世代）や昭和23年（祖父母の世代）と比較してみた。いずれの年齢でも、父母の世代は祖父母の世代を、今の子どもは父母の世代を上回っている。祖父母の世代との差に比較すると、父母の世代との差はそれほど大きくない。昭和23年は終戦直後の食糧難の時代であり、そのことも影響を与えていると考えられる。

男子は小学校高学年から中学校での成長が著しく、10歳から13歳の間に20.9cm身長が伸びている。これは祖父母の世代の増分の1.5倍となる。中学生の男子は、祖父母の世代よりも20.0cm、父母の世代よりも3.6cm身長が高い。

女子は小学校低学年から高学年でもっとも身長が伸びており、7歳から10歳の間に18.5cm大きくなっている。これは、同年齢の男子の増分16.4cmよりも大きく、10歳の平均身長は男子よりも1.3cm高くなっている。

【1-2】10歳の子どもの体格は、祖父母世代の13歳の体格

■ 年齢別平均体重推移

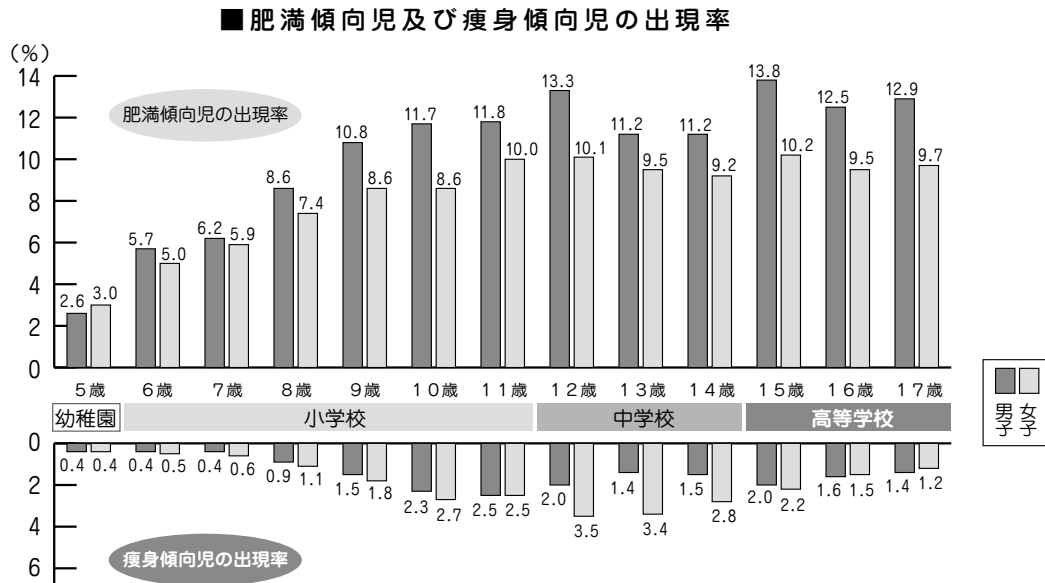


出典：「学校保健統計調査」文部科学省（2006）
調査対象：5歳～17歳

平均身長と同様に、年齢別の平均体重の推移を、昭和51年（父母の世代）や昭和23年（祖父母の世代）と比較してみた。いずれの年齢でも、値の大きな順に、今の子ども、父母の世代、祖父母の世代の順となっており、とくに祖父母の世代との差が大きい。祖父母の世代の13歳の身長・体重と、今の子どもの10歳の身長・体重がほぼ等しい。

身長と同様、男子は小学校高学年から中学校での成長が著しく、10歳から13歳の間に15.4kg体重が増えている。女子は、身長は7歳から10歳の間が成長のピークであったが、体重に関しては小学校高学年から中学校がピークで、10歳から13歳の間に13.7kg増加している。この時期の女子は、体重は増えるものの肥満の傾向は決して高くなく（次項【1-3】参照）成長の特徴がうかがえる。

【1-3】女子より男子に肥満傾向、中学生女子にヤセ願望？



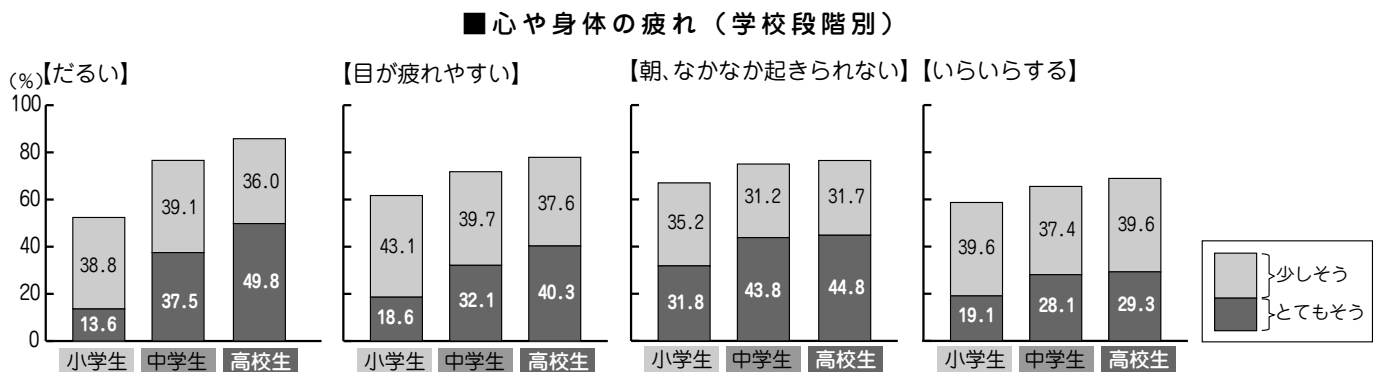
出 典：「学校保健統計調査」文部科学省（2006）
調査対象：5歳～17歳

肥満傾向（肥満度が20%以上）の子どもは、小学校のうち年齢とともに増加し、中学校以降は10%前後を推移している。男女を比較すると、5歳を除きどの年齢でも、男子のほうが女子よりも肥満傾向の子どもが多い。

男女ともに、13歳～14歳で肥満傾向の子どもの率が減少している。中学校の部活動等で運動量が非常に多いことや、スタイルを気にし始めることなどが要因と考えられる。

痩身傾向（肥満度が-20%以下）の子どもは、小学校のうち年齢とともにほぼ増加している。中学校の男子では肥満傾向の子どもと同様に痩身傾向の子どもも減少しているのに対し、中学校の女子は痩身傾向の子どもの率が高くなっている。

【1-4】小学生の14%、高校生の50%がとても「だるい」



出 典：「第4回学習基本調査報告書」Benesse 教育研究開発センター（2007）
調査対象：小学5年生、中学2年生、普通科高校2年生

心や身体の疲れに関して、小学生～高校生にたずねたところ、「だるい」と感じることもあるかという問いに対し、小学生の13.6%、中学生の37.5%、高校生の49.8%が、「とてもそう」と回答している。「少しそう」も加えると高校生の85.8%が「だるい」と答えていて、心や身体の疲れを感じている子どもが非常に多いことがわかる。なお、学年が上がるほど「疲れて身体に力がない」という意味に加え、「かっただるい」という意味の回答も加わっていることが推測される。

「目が疲れやすい」「朝、なかなか起きられない」「いろいろする」という問いに関しても、小学生の2～3割、中学生・高校生の3～4割が「とてもそう」と回答している。

とくに、「目が疲れやすい」と答えている子どもは、学校段階が進むにつれて大きく増加している。勉強やテレビゲーム等で年齢とともに子どもの視力が低下している（『健康』第2回【2-2】参照）ことが、「目の疲れ」というかたちでもあらわれていると思われる。