

はぐくむ光のびる若芽

124

篠本二区 加瀬憲子

私の家は、8人家族です。子供たちは、小学校5年生の長男、2年生の2男、保育園年長の長女の3人です。

長男は、勉強よりスポーツが大好きな男の子で、今、野球部に入っています。野球部では、レギュラー目指して土・日の練習に頑張っています。自分から始めた野球なので、最後まで続けてくれたらと思っています。

2男は、ちよつぷりなマイ・キザな男の子です。小さい時は、熱を出しやすく肺炎、ひきつけといういろいろな心配な事もありましたが、今はとても元気で何回目かの反抗期らしく、親の言う事など耳にせず『我道をゆく』といった感じです。反抗ばかりする子ですが、とても几帳面な所もあります。

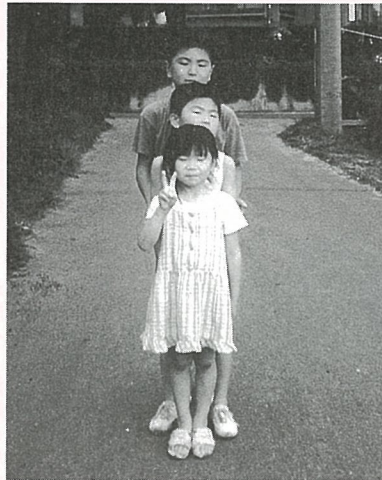
長女は、上の子に負けないくらい活発で、おし

やべり大好きな女の子です。末っ子でしかも女の子だった為、ついつい親の私たちが甘やかしてしまい、少々わがままで喜怒哀楽がはげしい所があります。今笑っていたかと思うと、急に泣いてすねてみたりと親の私たちも手をやいてしまう時もあります。でも、お手伝い

せん。つい毎日の生活の中ではたわいのない事でしかったり、忙しいと子供の話しかけもうわの空だったりと、後からの反省し方思い浮かびません。こんな未熟な親がこまでやってこれたのも、両親の助けがあったからだと思っています。

私には、家庭教育と聞かれても何一つ思い浮か

小さなつぼみが花開くまで



家族の健康、子供たちの笑顔が願い

などはよくしてくれて、助かる事もたくさんあります。3人さまざまな性格の子供たち・仲が良いのか悪いのか、ケンカばかりは毎日絶えません。ついつい私も大きな声で怒ったり、時には口より先に手が出てしまつ時もあります。後には、手の痛みがなかなか消えま

びませんが、家族全員が健康でいてくれる事、そして、子供たちの笑顔がある事が私の願いです。子供たちの小さなつぼみが花開くまで、優しく見守っていかれたらと思っています。未熟な親ながら頑張つて子供と共に成長していきたいと思っています。



40歳のニコーライフ

◎からだが重くありませんか？

肥満になるとからだが重く、動きが緩慢になってくるのと同時に、からだを動かすことじたいがおっくうになって、ますます肥満を促進してしまうという悪循環が起きます。また逆にやせ過ぎていても体力が十分でなく、かぜをひきやすいなど健康を損ねます。自分の体重がどのくらいだったら楽に動けるか、特久力が保てるか、ベストコンディションのときの体重を知っておくことが大切です。平成5年度基本健康診査では、肥満度20%以上の方が全体の17・2%ありました。(平成4年度18・9%)

また、最近子どもの生活環境が変化し、かつては大

40代の標準体重

男性	身長 (cm)	10% 25% 50% 75% 90%				
		やせすぎ	やせぎみ	ふつう	ふとりぎみ	ふとりすぎ
150	44.8	48.2	52.3	56.7	61.0	
152	45.9	49.4	53.6	58.1	62.5	
154	47.1	50.6	54.9	59.5	64.0	
156	48.2	51.9	56.3	61.0	65.6	
158	49.4	53.2	57.6	62.5	67.2	
160	50.6	54.5	59.1	64.0	68.9	
162	51.9	55.8	60.5	65.6	70.6	
164	53.2	57.2	62.0	67.2	72.3	
166	54.5	58.6	63.5	68.9	74.1	
168	55.8	60.0	65.1	70.6	75.9	
170	57.2	61.5	66.7	72.3	77.8	
172	58.6	63.0	68.3	74.1	79.7	
174	60.0	64.6	70.0	75.9	81.7	
176	61.5	66.2	71.8	77.8	83.7	
178	63.0	67.8	73.5	79.7	85.7	
180	64.6	69.5	75.3	81.7	87.9	
182	66.2	71.2	77.2	83.7	90.0	
184	67.8	72.9	79.1	85.8	92.2	
186	69.5	74.7	81.0	87.9	94.5	
188	71.2	76.6	83.0	90.0	96.8	
190	73.0	78.5	85.1	92.3	99.2	

体重 (kg)

女性	身長 (cm)	10% 25% 50% 75% 90%				
		やせすぎ	やせぎみ	ふつう	ふとりぎみ	ふとりすぎ
140	39.2	42.4	46.2	50.3	54.3	
142	40.1	43.3	47.2	51.4	55.5	
144	41.0	44.3	48.2	52.6	56.8	
146	41.9	45.3	49.3	53.7	58.0	
148	42.8	46.3	50.4	54.9	59.3	
150	43.8	47.3	51.5	56.2	60.7	
152	44.8	48.4	52.7	57.4	62.0	
154	45.8	49.4	53.9	58.7	63.4	
156	46.8	50.6	55.1	60.0	64.8	
158	47.8	51.7	56.3	61.3	66.3	
160	48.9	52.8	57.6	62.7	67.7	
162	50.0	54.0	58.9	64.1	69.3	
164	51.1	55.2	60.2	65.5	70.8	
166	52.3	56.5	61.5	67.0	72.4	
168	53.4	57.7	62.9	68.5	74.0	
170	54.6	59.0	64.3	70.0	75.7	
172	55.9	60.3	65.7	71.6	77.3	
174	57.1	61.7	67.2	73.2	79.1	
176	58.4	63.1	68.7	74.8	80.8	
178	59.7	64.5	70.2	76.5	82.7	
180	61.0	65.9	71.8	78.2	84.5	

体重 (kg)

(厚生省：「肥満とやせの判定表・図」より)