

なるほど！ 健康講座

子どもの低身長

人は身長約50cmで生まれ、1歳で約75cm、4歳で約100cmになり、幼児の間は、年間5〜6cm伸びます。思春期が訪れる頃、一般的には男子が平均136cm、女子が131cmほどに達します。女の子は10歳、男の子は11歳ごろです。思春期に入ると身長はぐんと伸びて、その後だんだん伸びなくなり、止まります。日本人の最終身長の平均は男性170cm、女性158cmぐらいです。身長に関わる因子は、遺伝的なもの、お腹の中にいるときの環境、新生児や乳児期の栄養などです。幼児〜思春期はさまざまなホルモンが関わってきます。成長に関わるホルモンを成長ホルモン、甲状腺ホルモン、性ホルモンなどといいます。また、これらのホルモンは脳の視床下部という部分でコントロールされています。視床下部にスイッチが入り、性ホルモンの分泌が始まる時期を思春期（男の子が男らしく、女の子が女らしくなる時期）

低身長の定義

低身長は、一般的には背が低いことをいいますが、医学的には身長が同性、同年齢の子どもと比較して平均値から大きく離れている（他と比べてある一定以上低い）場合と、1年間の身長の増加が少ない（身長伸びが少ない）場合をいいます。具体的には同級生と比べて極端に低い場合や、幼児から小学生の間に1年間の身長伸びが4cmに満たない場合は注意が必要です。

低身長の原因

ホルモンが関わるもの（ホルモン分泌が少ない）、栄養が関わるもの（慢性疾患、ネグレクトや摂食障害など）、精神的なもの（虐待、※PTSDなど）、遺伝的なもの、お腹の中にいるときの環境（在胎週数に比べて出生体重

治療

早期に必要な場合と経過観察でいい場合があります。原因によっては、成長ホルモン補充療法（不足している成長ホルモンを注射で補い、正常な状態に近づける治療）が効果的な場合もあります。低身長の治療は骨の成熟しきらない思春期までに行わないといけません。心配な場合は、気軽に小児科医に相談してください。また、そのときには親子（母子）健康手帳、保育園、幼稚園、学校の成長記録などを持参してください。

※心的外傷後ストレス障害



宮河小児科医院
みやがわ しんいちろう
宮河 真一郎 先生

子どもの低身長
小児科医に、気軽に
相談してください

FMはつかいち市政ラジオ放送 周波数 76.1MHz 災害時や災害が発生する恐れがある場合には、市からの防災情報を発信します。行政ニュース（月〜土、きりり☆はつかいち（火・水・金）を放送しています。時間など詳しくは、FMはつかいちのホームページを確認してください。 問 9121

スポーツ

初心者パークゴルフ教室

廿日市市スポーツ協会事務局
☎・📠 4480

とき 2月25日(土)9時〜(雨天中止)
ところ パークゴルフ場(浄化センター内申戸1の20の30)

参加費 1000円(プレー代、保険代)
対象 パークゴルフを始めてみたい人または始めて1年未満の人

定員 10人程度
申込方法 パークゴルフ場と廿日市市スポーツ協会事務局にある申込用紙に必要事項を記入し、次の①か②まで持参、ファクスまたは郵送で次へ。

①〒738-0033 申戸1の20の30 廿日市市パークゴルフ場 📠2001
②〒738-0033 申戸6の1の1 特定非営利活動法人廿日市市スポーツ協会事務局
申込締切 2月17日(金)

スポーツ指導者研修会

廿日市市スポーツ協会事務局
☎・📠 4480

「ステキな指導者は夢の架け橋」をテーマに、スポーツ指導者向けの研修会を開催します。

とき 2月12日(日)9時30分〜12時10分
ところ サンチェリー大会議室

講師 トライアスリート 榎元哲郎さん
参加費 1000円
※当日徴収。弁当代を含みます

対象 (財)日本体育協会公認スポーツ指導者、各種スポーツクラブ、スポーツ少年団の指導者、その他参加を希望する人
定員 100人(先着順)
申込方法 廿日市市スポーツ協会ホームページとサンチェリーにある申込用紙に必要事項を記入し、廿日市市スポーツ協会事務局まで持参、ファクスまたは郵送で次へ。

①〒738-0033 申戸6の1の1 特定非営利活動法人廿日市市スポーツ協会事務局
申込締切 2月3日(金)17時(必着)

ニュースポーツフェスティバル2017

廿日市市スポーツ推進委員協議会事務局 ☎9206

「いつでも、だれでも、いつでも」気軽に楽しめるニュースポーツを紹介し、身体を動かす楽しさを体験してもらうため

開催します。に開催します。とき 3月5日(日)9時〜13時(受け付けは12時30分まで)

ところ サンチェリー
種目 ・ミニテニス
・カーリンコン
・ペタンク
・健康吹き矢
・ネットゲーム
・フリスビーの当て
・ストレッツ
・カローリング
・ラジボール卓球

参加費 無料
※申し込みは不要です
対象 小学生から高齢者まで誰でも
持ち物 体育館シューズ

大野ふれあいマラソン大会
妹背ウオーターフールクラブ
☎・📠 0124

とき 3月19日(日)(受け付け9時〜9時30分)
コース 大野体育館周辺
種目 1・2km、2km、4km
参加費 一般2000円、高校生1500円、小・中学生1000円
対象 小学生以上の健康な人
申込方法 大野体育館と市役所4階生涯学習課にある申込用紙に必要事項を記入し、大野

社会体育施設の有料化

生涯学習課 ☎9206
4月1日(土)から、これまで無料となっていた社会体育施設の

施設名	4月1日からの使用料(1時間につき)
昭北グラウンド 吉和グラウンド 小田島グラウンド	640円
宮園野球場 阿品台野球場	640円
小田島多目的広場	280円
宮園テニスコート 四季が丘テニスコート 小田島テニスコート	430円

※グラウンドを半面利用する場合の使用料は、半額です
※照明設備の使用料は、改定はありません

大野テニスコートの使用料

生涯学習課 ☎9206
4月1日(土)から、大野テニスコートの使用料を改定します。

区分	現行	3月1日~
1年間	小人	20,570円
	大人	41,140円
6カ月間	小人	12,850円
	大人	25,710円
3カ月間	小人	7,710円
	大人	15,420円

※3月以降の新規登録や登録の更新から対象です
※登録の更新方法は、変更ありません