

# E

## 学童期の心身の発達と食生活

学童期は一般に、6歳から12歳までの小学生をさし、これに中学生を含めた義務教育の時期を学齢期という。身体的には小学校高学年から思春期に入る者があり、学童期後半は、その心身の状態に男女差、個人差が非常に大きく、一人ひとりの発育・発達に合った対応が必要とされる。

### 1 学童期の心身の特徴

#### a 身体的特徴

##### ● 身長、体重

学童期前半（小学3～4年生ころまで）は幼児期に引き続き穏やかに発達する。学童期後半（小学4～6年生ころまで）から中学生時代にかけて、身長、体重ともに旺盛な発育量を示すようになり、これを胎児期の終わりから乳児期にかけての第一発育急進期に対し第二発育急進期という。このころから思春期に入る。

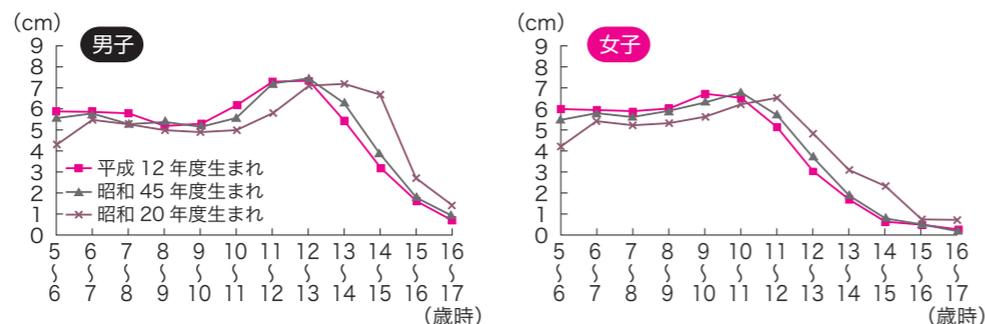
男女間には発育の差が認められる。女子のほうが2歳ほど早く第二発育急進期を迎え、一時は女子の発育量および体位が男子を上回るが、中学生時代に入ると、男子はめざましい発育を示し、女子を追い抜く（図3-16）。

##### ● 骨や歯

6～7歳から乳歯の崩落が前歯から始まり、平行して第一大臼歯が生え始め、12～13歳ころまでに第三大臼歯を除くすべての永久歯が生えそろう。

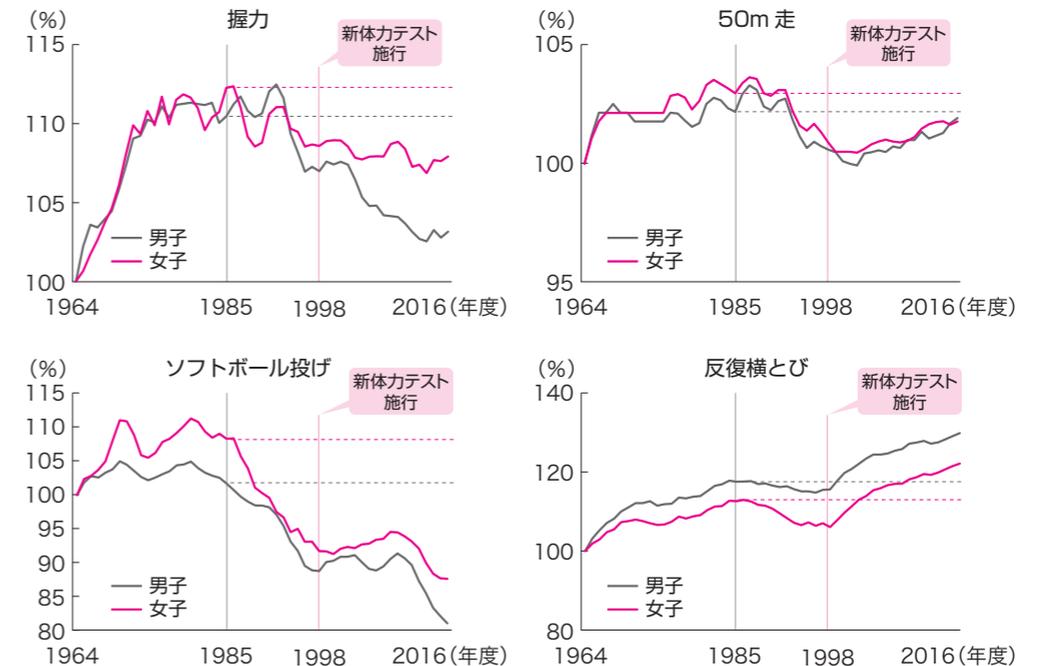
骨は、長さや太さを増すとともに、カルシウムやリンなどが蓄積して骨密度が高くなり、筋肉などの発達とともに、さまざまな運動ができるからだの基礎がつけられていく。

図3-16 年間発育量の推移（身長）



（文部科学省：平成30年度学校保健統計調査、速報値）

図3-17 体力・運動能力の相対的推移：小学生（11歳）



注1) 1964（昭和39）年度の記録（平均値）を「100」とし、各年度の記録（平均値）を相対値で示している。  
注2) 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。「-----」および「- - - - -」は、1985（昭和60）年頃の水準を示している。

（スポーツ庁：体力・運動能力調査より作成）

##### ● 第二性徴

近年、第二性徴の発現が早まる傾向にある。発現の時期は非常に個人差が大きく、学童期後半に第二性徴を迎え、大きな心身の変化がみられる子どももいる（p.156 参照）

##### ● 運動能力（図3-17）

骨や筋肉の発達とあまって、幼児期に比べ、より強い力で、複雑な動きをすることが可能になり、速く走る、高く飛ぶなど、運動能力が増す。

しかし近年、体位は向上したものの、1980年代に比べると、握力やソフトボール投げなど基礎的運動能力は低い水準にあり、心配されていたが、新体力テスト（1998年～）8項目合計点の年次推移からは、緩やかな改善傾向がみられる（1章 p.4 参照）。

#### b 精神的特徴

学童期前半は、幼児期に引き続き自己中心的に物事を理解し、直感的に判断する傾向が強い。しかし年齢とともに記憶力や理解力、読解力が増し、周囲の状況や自分を客観的にみることができ、抽象的、論理的な思考が可能になる。また社会性も発達する。

友だち関係は、幼児期には外的条件による、ゆるやかなつながりが多いが、徐々に変化し、4年生ころには相手の人格や性格などで友人を選択するようになる。友人集団が固定化し、仲間の存在が意味をもつようになる。