

ひとの体の変化



ひとの体に
どんな変化があるか
年代別に見て
みましょう。



年 齢	体の 変化や特徴
0歳～	体がどんどん大きくなり、すわる、立つ、歩くなど自分でできることが急速に増えていく時期です。
6歳ごろ～	小学校へ入学し、物事を学習することを始めながら、友達との関係作りも学んでいきます。このころから歯の生え変わりが始まります。
10代前半～	体つきが大人に近づいていく時期です。特に女の子では体が丸みを帯びてきます。また、ほとんどの歯が大人の歯に生え変わるころです。
10代後半～	すっかり大人の体つきになる時期で、男の子は身長が大きくなるのびます。記憶力もよく知識も増えます。
20歳ごろ～	成長は落ち着きますが、体力もやる気もある時期です。一生の中で最も体が安定しています。
40歳ごろ～	多くの人に体のおとろえが見え始める時期です。体力がなくなってきてつかれやすくなります。
65歳ごろ～	さまざまな体のおとろえがめだってくる時期です。具体的には次のページを見てみましょう！

お年寄りの体



年をとると、体のいろいろなところにいたみが出てきたり、筋肉などがおとろえたりします。わかい人には当たり前のことができなくなっていくますが、これは、自然なことで、だれにでも起こることです。具体的にはどのような変化があるのか見てみましょう。



小さい文字が
読みにくくなる



耳が遠くなる



こしが曲がる



歯が弱くなる



ものわすれが多くなる

年をとると
できないことが
増えてくるのは
自然なこと
なんだね。

