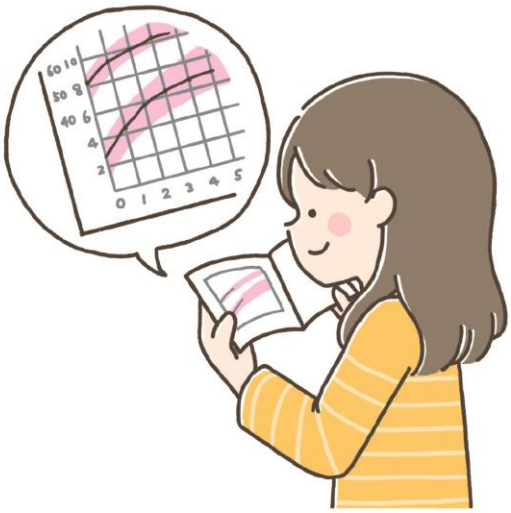
すこやか通信　３月号

令和７年３月３日

中栗須こども園
病後児保育室

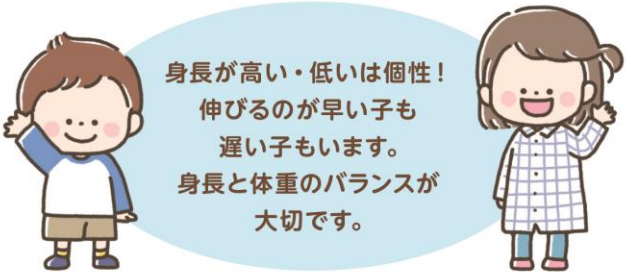
いよいよ年度末の３月になりました。この１年間でお子さんがどのくらい成長したか、計測した体重と身長の記録を、母子健康手帳などの「身体発育曲線（成長曲線）」に記載してみましょう。

成長曲線でお子さんの成長を確認しましょう



成長曲線は、縦軸に身長と体重、横軸に年齢（月齢）をとったグラフです。横軸は、0歳代は1か月おきに、１歳代は３か月おき、２歳以降は半年おきに目盛りが取ってあります。２歳までの目盛りが細かいのは、それだけ子どもの成長が著しいからです。

体の成長は、心身の発達と深い関係があります。身長と体重の育ちを成長曲線で追っていくことで、万が一、問題が生じたときにも早く見つけられるのです。



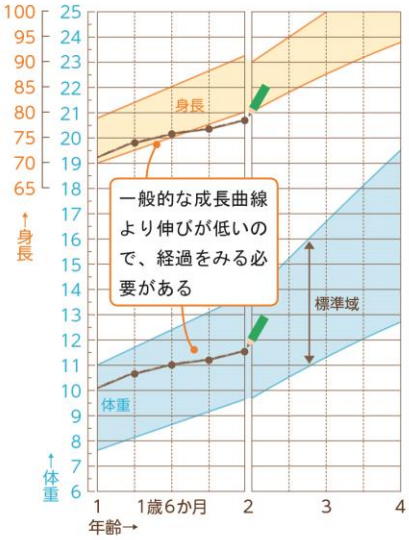
どんなことがわかるの？

成長曲線には、それぞれの年代の育ちの目安が帯状に示されています。このカーブが、標準的な子どもの発達を示しています。

よく、成長曲線で子どもの身長と体重を調べて、「同年代の子どもと比べて大きいか小さいか」を気にする人がいますが、大切なのは、お子さんの成長カーブが、成長曲線のカーブと合っているかどうかです。

注意が必要なときってどんなとき？

成長曲線に数値を記録したときに、成長曲線のカーブと、お子さんの成長の記録が平行に進んでいるかどうかチェック。成長曲線と平行に伸びていれば成長に問題はないでしょう。ところが、成長曲線よりも傾きがなだらかな場合は、成長障害のサインである可能性があります。



心配なとき、どうすればいい？

子どもの成長には、食事や睡眠が大きくかかわります。まずは、食事のバランスや生活リズムなどをチェックしましょう。生活改善に取り組んでも身長や体重の育ちが改善しないときは、かかりつけ医に相談しましょう。