

ほけんだより 3月号

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、園で計測した体重と身長記録を、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。

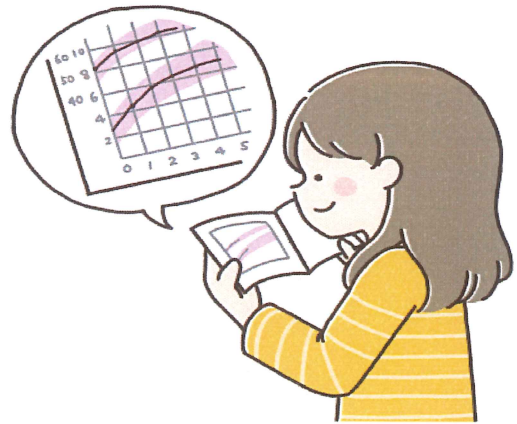
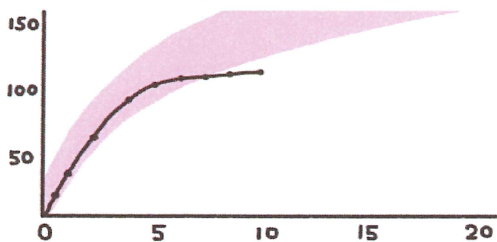


身長が高い・低い個性！
伸びるのが早い子も
遅い子もいます。
身長と体重のバランスが
大切です。



注意が必要なき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け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。



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。

心配なきとき、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。

3月の保健行事・注意事項

- ・身体測定があります。
- ・新入園児の健康診断があります。
- ・年末から何度とやってくるインフルエンザや様々な感染症を比較的早くに終息出来ています。先生方が手洗い、換気をしっかりとっていただいた事と、自宅保育で療養して頂いたご家族様、手洗いうがいで予防に努めていただいたご家族様のおかげです。ご協力ありがとうございました。

