

# ほけんだより 3月号

日に日にあたたかくなり、お散歩や外遊びが心地よい季節になってきました。子供たちはこの1年で見違えるほど大きくなり、心も体も成長してきました。これからもそれぞれのペースで成長していく姿を見守っていきたいと思います。年度の節目にお子さんの成長を確認してはいかがでしょうか。また、季節の変わり目は体調を崩しがちです。生活リズムを整えていきましょう。

## 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。

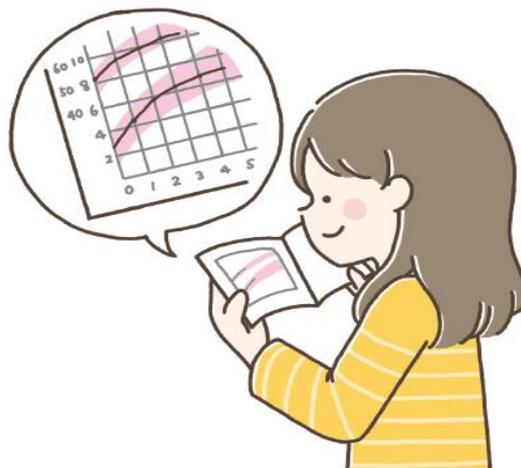
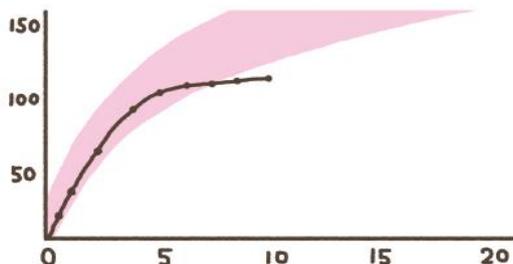


身長が高い・低いは個性！  
伸びるのが早い子も  
遅い子もいます。  
身長と体重のバランスが  
大切です。



### 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は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。