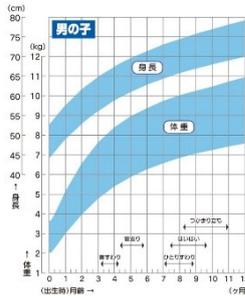


## 成長曲線でお子さんの成長を確認しましょう

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。身体の成長は、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。



### 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際、成長曲線のカーブと、お子さんの成長の記録が並行に進んでいるかどうかチェック。ところが、成長曲線よりも傾きがなだらかな場合は、成長傷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や体重を調べて、「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、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。

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

### 発育平均表

種目	年齢		1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
	身長 (cm)	男	女	79.6 76.6	89.0 88.2	95.6 95.7	103.7 102.9	110.9 109.9
体重 (kg)	男	女	10.3 9.7	12.2 12.3	13.8 13.9	16.4 16.5	19.2 18.9	21.8 21.3

## 母子健康手帳、定期的に見直してみませんか?

母子健康手帳は、お母さんの妊娠から出産、そして、お子さんの出生から小学校入学(6歳)までの健康を記録するもの。引っ越ししたり、転院したりしても、お母さんとお子さんの健康を切れ目なくサポートするための大切な記録です。

### 身体発達曲線に育ちを記入していますか?

身体発達曲線(成長曲線)には、子どもの身長と体重の目安が乗っています。ここに、お子さんの身長と体重を記入し、線で結んでみましょう。成長曲線の目安と、お子さんの測定値のグラフが平行に伸びていれば、順調に成長していることがわかります。

### 保管場所を決めていますか?

母子手帳は、小学生になると使う機会が少なくなりますが、お子さんにとっては大切な「健康の履歴書」。将来、**大学進学や留学、仕事などで予防接種の接種歴を確認・提出したりなど、必要な場面があります。**家族で置き場所を決め、大切に保管しておきましょう。

### 予防接種、受けそびれはないですか?

3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)などの追加接種があります。せっかく最初の接種を受けても、**追加接種を受けないと免疫が十分につきません。追加接種を受けそびれないよう気をつけて。**

また、二種混合や子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)など、小学校以降に受ける予防接種も記録できる母子手帳もあります。就学後もときどきチェックしましょう。

母子健康手帳を使うのは主に6歳までですが、それ以降も大切に保管しておきましょう。大きくなってから、本人が成長を振り返るときにも母子健康手帳は便利です。

