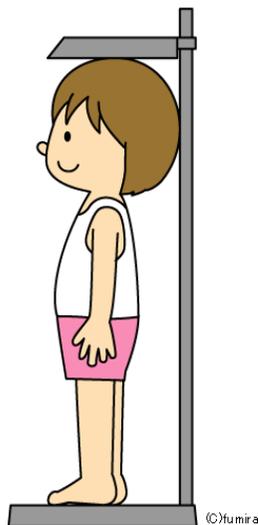


## 《子どもの成長と発達》

あんなに小さかった赤ちゃんも、  
だいぶ大きくなりました。  
健やかな成長を見守るうえで、  
子どもの平均的な成長パターンを  
知っておくことは大切です。母子手帳に  
ある発育曲線などを用いて、「成長の流れ」  
をつかみましょう♪



## 病気のサインを早期発見できることも



- 発育曲線に沿って成長していれば、その子なりの健やかな成長ということになります。
- もし、子どもの成長が発育曲線から外れていく場合には、思春期早発症や甲状腺機能低下症等の病気が潜んでいる場合があります。気づいてあげることで、早期発見につながります。多くの病気は早期に治療を開始することで、より良い治療効果が期待できます。
- 体重曲線も大切で、急激な体重の増加、逆に体重が増えない、痩せてくるなどの場合は肥満症や食欲不振症等の場合があります。
- 気になる場合は、かかりつけの小児科医もしくは小児内分泌の専門医にこれまでの身長や体重の記録をみせて、相談してみましょう。

## 3歳児健診では身長に注目しましょう！

❖ 3歳児健診で測った身長が3パーセンタイル値より低い場合は、専門医の受診をお勧めします。

※パーセンタイル値とは、同性同年齢の子どもの集団全体を100として、身長の低い方から数えて何番目になるかを示す数値です。たとえば10パーセンタイル値だと、100人のうち低い方から数えて10番目になります。母子手帳の「発育曲線」のグラフはパーセンタイル値を表しています。

❖ 3歳児健診のお子さんの身長・体重を確認してみましょう。今後も計測する機会があれば、母子手帳のグラフに記入していきましょう。

## 成長には「食事」も大切です



- 食べる量だけでなく、栄養のバランスも大切です。
- 1日3食を規則正しく、主食・主菜・副菜を揃えた食事にしましょう。
- よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。
- 甘い食べ物や飲み物の摂り過ぎは、むし歯や肥満の原因になりやすいため、注意しましょう。
- 子どもにとっての間食は「第4の食事」です。お菓子ばかりではなく、果物や牛乳・乳製品、イモ類などを積極的に食べさせてあげましょう。

# 防ごう！ 子どもの事故

## 異物事故に注意しましょう！

3歳を過ぎた幼児から小学校低学年の子どもは、手にしたボタン・ビーズ・豆類などの小物を鼻や耳の穴に入れてしまい、そのまま忘れてしまうことがありますので注意しましょう。



## 浴槽の水は必ず抜いておく！

浴槽は転倒して溺れる可能性が高く、わずか5~6cmの深さでも溺れることがあります。残し湯をせず、水は必ず抜きましょう。(乳幼児が浴室に入れないよう、鍵をつけるなど工夫しましょう。)



## 家のまわりをチェックする！

家のまわりに線路や用水路等、危険な場所がないかチェックし、乳幼児が近づかないように注意しましょう。



## 自動車内に乳幼児を放置しない！

熱中症などの危険防止のため、たとえ短い時間でも車内に幼児を一人で放置しないようにしましょう。



## やけど、火の元に注意！

お家の中の熱源（アイロン、ポット、ストーブなど）はすべて幼児の届かない所におきましょう。また、ストーブをつけたまま、幼児を残して外出するのは短時間でもやめましょう。



## チャイルドシートの習慣を！

自動車に幼児を乗せるときは、必ずチャイルドシートを装着しましょう。

