

子どもの成長を確認しよう！

～成長曲線を描いてみませんか？～



すくすくと育っていく子どもの成長を見ることは、保護者の大きな喜びです。そこで、子どもの成長を目で見て確認するために、成長曲線を描いて記録に残してみませんか？

▽「標準成長曲線」ってなに？

ある時点での子どもたちの身長や体重を各月齢・年齢ごとに集計し、その平均をグラフ化したものです。この標準成長曲線グラフシートに子どもの身長・体重を描き込んでいくと、その子の成長の度合いの目安がわかります。母子健康手帳に記録のページがあります。

▽ 成長曲線を描くメリット

★ 子どもの発育状況が一目でわかる

身長や体重などのデータを定期的に記録し、グラフ化することで、子どもがどのように発育しているのかが一目でわかります。成長曲線のカーブに沿って数値が伸びていれば、その子どもなりに成長していることが確認できます。子どもの成長は個人差が大きいため、平均値はあくまでも目安と考えてください。

★ 病気の早期発見につながる

子どもの成長曲線を描くことで、低身長症や思春期早発症などの早期発見につながります。治療できる病気の場合は、早期に治療を開始することでよりよい治療効果を期待できます。

★ 病院に持参することで、発育状況をより詳しく伝えられる

子どもの発育に心配がでてきて病院を受診する際、母子健康手帳等に記入した成長曲線を持参することで、初めて出会う医師にも子どものこれまでの発育状況が伝わりやすくなります。



▽ 成長曲線の描き方と見方

- 成長曲線を記入できるグラフシートには、18歳まで継続して記入できる「0～18歳」用と、より低年齢向けの6歳まで記入できる「0～6歳」用、乳児向けの「0～12か月」用があります。性別によってグラフは違います。
- 成長曲線の横軸は年齢、縦軸は身長と体重になっています。
細かい目盛ですが、なるべく正確に測定年齢（月単位）と身長、体重に合わせて点を描いてください。あとは、なめらかな線で点をつなげればできあがりです。

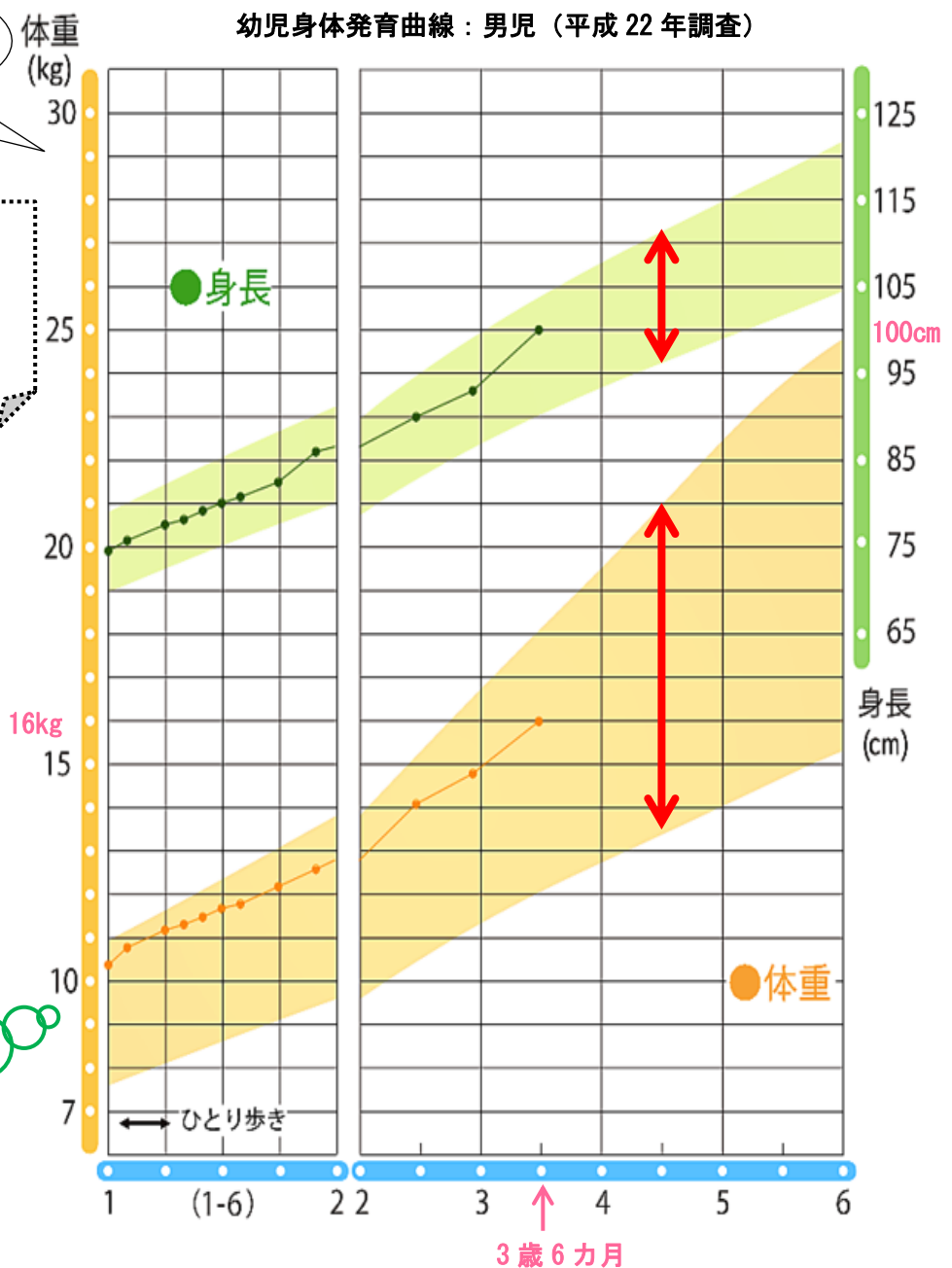
成長曲線の実例の例を
見てみましょう！



例：3歳6か月
男児の場合
身長：100cm
体重：16kg

帯の中には、
各月・年齢の94%の
子どもの値が入ります。

発育曲線のカーブに
沿っているので、
順調に成長している
と言えます。



▽子どもの成長が気になった時の相談先

・かかりつけの小児科医

子どもの成長には個人差がありますが、気になる所があれば、相談してみましょう。

・津山市の育児相談

日時：毎週月曜日 10時から11時30分
場所：津山すこやか・こどもセンター 健診室
対象：妊産婦と乳幼児
内容：身体計測、保健師・栄養士への相談

赤ちゃんの体重が増えているか気になる時、
子どもの成長を確認したい時など、
気軽に行ってみませんか。
お待ちしております！



この他にも、保育園・幼稚園や学校の養護教諭など、様々な相談先があります。

子どもの成長が順調に進んでいるのかどうかを客観的にみるには、体重と身長を継続して測ることが大切です。乳幼児健診、保育園・幼稚園・小学校・中学校・高校での身体測定と、繰り返し測定していき、数値を母子健康手帳などに記録していきましょう！

お子さんの成長曲線を通して、すこやかな成長を支え、見つめていただきたいと思います。



▽お問い合わせ先：津山市健康増進課
TEL：0868-32-2069