



ほけんだより 3月号

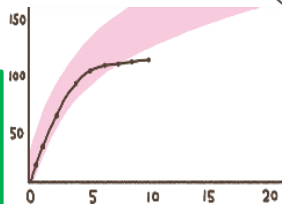


認定こども園めばえ

3月は1年の総まとめの時期です。新年度に向けて準備が忙しい時期ですが、お子さんの成長を振り返ったり、新年度に向けた準備を進めたりするためにも、もう一度、母子健康手帳を開いてみましょう。

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）を取ったグラフです。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、問題が生じた時にも早く見つけれられるのです。



どんなことが分かるの？

成長曲線には、それぞれの年代の育ちの目安が帯状に記されています。このカーブが標準的な子どもの発達を示しています。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あっているかどうかです。

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。



注意が必要な時ってどんなとき？

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伸びていけば問題はないでしょう。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。

心配な時、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時は、かかりつけ医に相談しましょう。

登降園時の交通安全



子どもから目を離さないで！

交通事故は、保護者が近くにいる時にも起こります。散歩や買い物、登降園時には常に手をつなぎ、子どもが保護者から離れて歩くことがないようにしてください。また、子どもを車から降ろした直後は、子どもから目を離さないでください。

子どもに教えないこと

- ① 歩く場所
 - ・歩道または路側帯（白線の内側）を歩く
 - ・道路の右側を歩く
- ② 道路の横断の仕方
 - ・信号の赤・青・黄の意味
 - ・信号機のない交差点の渡り方
- ③ 標識の見方
 - ・よく目にする標識や表示の意味
- ④ やってはいけないこと
 - ・道路への飛び出し
 - ・道路での遊び
 - ・車のすぐ前や後ろの横断



車に乗せるときは

6歳未満の子どもにはチャイルドシートの使用が義務付けられています。体格・体重にあったチャイルドシートを、車の後部座席で使用してください。手がドアや窓にはさまれないよう、チャイルドロックをかけたり、窓の開閉時にはかならず声をかけたりしましょう。また、短時間でも、子どもを車内に残したまま車を離れてはいけません。親が降りる前に子どもを先に下ろすことも大変危険です。

