

<今月のテーマ> 身長・体重計測を活用してみましょう



初めての保育所（園）や、進級して新しいクラスでの生活が始まり1ヶ月が経ちました。少しずつ環境に慣れてきた頃でしょうか。しっかり遊んで食べて寝て、元気よく過ごしましょう。



①身長・体重を計測してみましょう

計測時のポイントは

- ・月に1回程度。
- ・できるだけ同じ条件（服装、時間帯・・・など）で計測する。
- ・身長：髪の毛はじゃまにならないところで結ぶ。背中・かかとを身長計の柱につける。まっすぐ前を向く。
- ・体重：静かに体重計に乗る。（足型があるとわかりやすい）

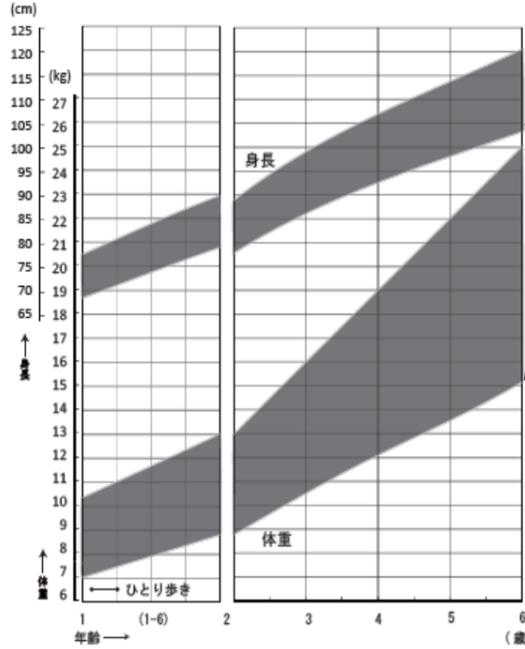
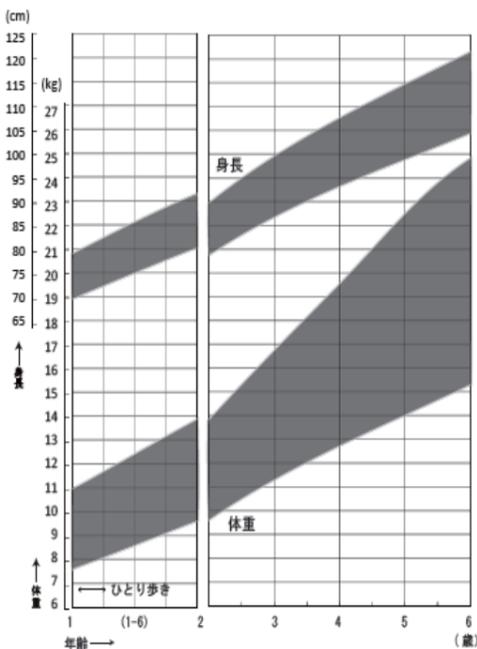


②発育曲線に記録をしてみましょう

計測をしたら「乳幼児身体発育曲線」に書き込んでみましょう。発育曲線は母子手帳にも掲載されています。発育曲線は身体計測値をつないだ曲線で、身体の成長の様子を視覚的に捉えることができます。

乳幼児身体発育曲線（1歳～6歳）男

乳幼児身体発育曲線（1歳～6歳）女



97パーセンタイル線

3パーセンタイル線

乳幼児身体発育曲線は平成22年の乳幼児（4,774人）の計測値をもとに、厚生労働省が作成しました。発育曲線は成長曲線と呼ばれることもあり、乳幼児測定値の3～97パーセンタイルが発育曲線の線の中（色のついている部分）に入ります。身長△△パーセンタイルとは「身長順に100人並んで、前から△△番目」という意味です。

身長と体重のバランスをチェックする際は「肥満度判定曲線」を使用します。身長によって適切な体重の数値は異なるため、体重の評価をするときにはこの曲線も活用してみましょう。

※紙面スペースの都合上、1歳～6歳の発育曲線を掲載しています。
0ヶ月～12ヶ月の発育曲線、肥満度判定曲線は厚生労働省HP等をご確認ください。

③発育曲線を活用してみましょう

身長・体重を評価することで、隠れている病気を発見することができたり、生活習慣を見直すきっかけとなります。しかし、身長・体重は個人差も大きく、数字だけを眺めていては評価ができません。身長が3パーセンタイル以下（発育曲線の最下線より外側）、身長が極端に伸びた・伸びない、体重が極端に増加・減少している、体重が増えないなど、その他気になることがあれば、かかりつけの医師等に相談してみましょう。



温かくなり、魅力的な生き物や植物に出会うことも増えてきます。子ども達にとって、生き物や植物とのふれあいは大切ですが、自然のなかには危険な虫や植物もいます。「知らない虫や植物には子どもだけで触らない」「危険な虫を見つけたときは大人を呼ぶ」など子どもと約束をしながら、自然との出会いを楽しみましょう。

