

少しずつ冬の寒さが和らいで春の日差しを感じる日も増えてきました。この時期は朝晩だけでなく日中も寒暖差が大きくなることもあるので、着脱で調節できるような衣服をお願いします。今年度も後1ヶ月、元気に過ごしましょう！

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）をとったグラフです。母子手帳などに記録してみましょう。横軸は年齢（月齢）、縦軸が身長・体重になっています。2歳までの目盛りが細かいのは、それだけ子どもの成長が著しいからです。

体の成長は色々な面での発達と関係があるといわれています。万が一、問題が生じた時などの早期発見につながることもあるようです。



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。



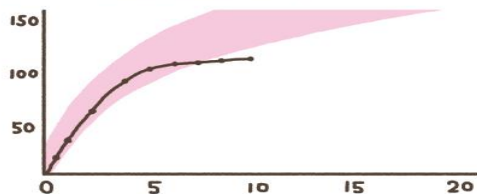
どんなことがわかるの？

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と体重を調べて、「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、成長曲線のカーブと合っているかどうかです。

注意が必要なきときってどんなとき？

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進んでいるかどうかチェック。成長曲線と平行に伸びていけば成長に問題はないでしょう。ところが、成長曲線よりも傾きがなだらかな場合は、成長障害のサインである可能性があります。



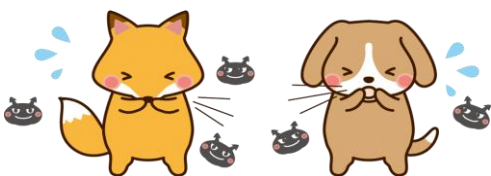
心配なとき、どうすればいい？

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。

◎冬によくみられる呼吸器の病気です。症状が出たら早めの受診を！

クループ症候群

発熱や咳、喉の痛みなど、かぜとよく似た症状が現れますが、声帯の下が腫れ、喉頭が狭くなるため、呼吸困難を起こします。特に息を吸う時に苦しくなり、咳込んだ時に、「ケンケン」と犬が鳴くような乾いた咳が出ます。乳幼児は病状が急変しやすく、呼吸困難を起こすこともあるので、この咳が出始めたら、すぐに受診しましょう。



RSウイルス感染症

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。なかには肺炎や気管支炎になるお子さんもいます。乳幼児や持病のある子は重症化しやすいので、注意が必要です。手洗い・うがい（乳児は外から帰ったら水を飲ませる）をしっかり行い予防しましょう。

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。

終生免疫ではなく、毎年かかる子どもも多いようです。



重症化や症状が長引いたりするのを防ぐためにも早めの受診と十分な休息をおすすめします。