



いよいよ年度末の3月になりました。この時期は、進級・進学を控え、気持ちが不安定になりやすい時期です。また、環境の変化や準備で気持ちが落ち着かず、生活リズムが乱れがちになります。十分な睡眠と食事がとれるよう、お子さんと生活リズムについて話し合い、新年度に元気なスタートができるように準備しましょう。

ほけんの予定

3月17日(月) 発育測定 (0.1歳児)

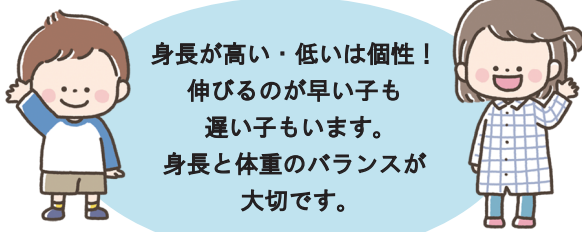
3月18日(火) 発育測定 (2歳以上)

2月の感染症報告

コロナウイルス

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。身体の成長は、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、問題が生じたときにも早く見つけられるのです。

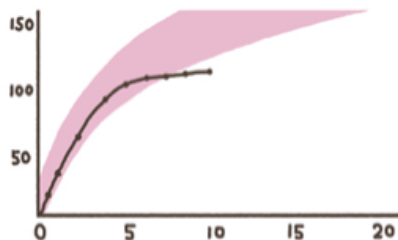


一般社団法人日本小児内分泌学会のホームページに掲載されている成長曲線をコドモン資料室に添付しました。

成長曲線に数値を記載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

注意が必要な時ってどんな時?

成長曲線と平行に伸びていれば問題ないでしょう。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。食事や睡眠のバランスを見直し、改善しない場合はかかりつけ医に相談しましょう。



子どもの生活リズムを大切に!

生活リズムは早起きでリセット

朝は、カーテンや、窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。子どもの好きな音楽をかけるのも良いでしょう。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。



余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べるじかんを持てるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになるのと時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕を持って起こすのがおすすめです。



朝ごはんは、必ず食べましょう

朝ごはんは、体を目覚めさせ体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

夜寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

早寝のためにできること

まずは、早起きから。遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなります。眠る前には、「おやすみ」の習慣をつけましょう。