

# ワンポイント コラム

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）をとったグラフです。横軸は、0歳代は1か月おきに、1歳代は3か月おき、2歳以降は半年おきに目盛りが取ってあります。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、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れられるのです。



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。



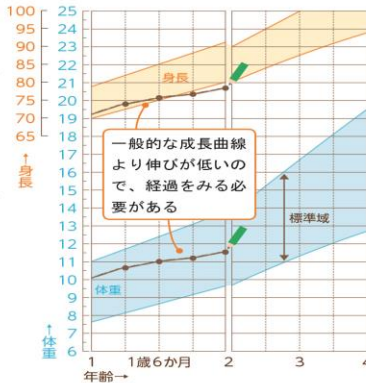
### どんなことがわかるの？

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かわ小さいか」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は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。

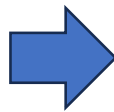
## 3月3日は耳の日

子どもの  
耳は...

掃除が大変！！

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。

また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもが嫌がって動いて耳の中を傷つけることや兄弟児が抱きついてきて耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。



困ったら耳鼻咽喉科で  
相談しましょう

普段の耳のケアは、お風呂上りなどに耳の入り口を綿棒で拭うだけでもOKです。綿棒を奥に入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうこととなります。耳あかが溜まっているのに、耳掃除が難しい時は耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除で受診することは、めずらしいことはありません。