

ほけんだより



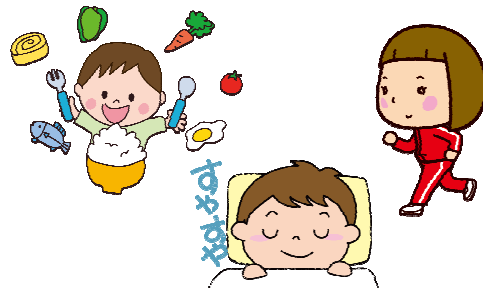
子ども健康部 幼児課
令和7年3月発行

まいにちせいちょう 毎日成長している子どもたち

この1年間で、子どもたちは身長が伸びたり、体重が増えたり、できなかったことができるようになったりと、大きく成長・発達しています。毎日の生活の中で、子どもたちの変化を見守っていきましょう。

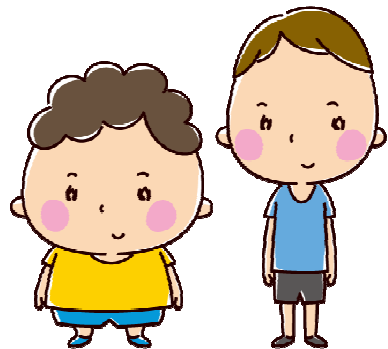
すこ せいちょう たいせつ しょくじ すいみん うんどう 健やかな成長のために大切な食事・睡眠・運動

子どもの成長・発達にとって、バランスのよい食事をとること、よく眠ること、運動や遊びで体を動かすことはとても重要です。また、幼児期は生活習慣の基礎を身につける大切な時期です。規則正しい生活を心がけましょう。

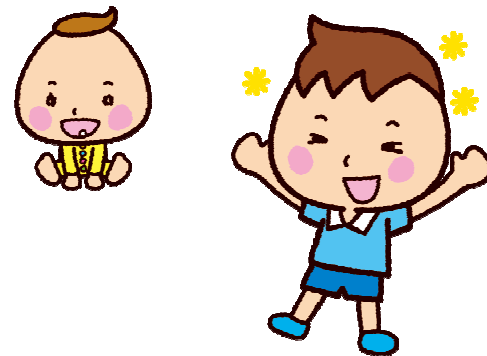


こじんさ おお 個人差の大きい こ せいちょう 子どもの成長

子どもの身長は個人差が大きく、同じ年齢でも、生まれた月により差があります。身長が低めの場合でも、毎年順調に伸びていれば、心配はありません。伸び方に不安がある場合は、かかりつけの小児科や成長障害を診療している施設に相談をしてみてください。



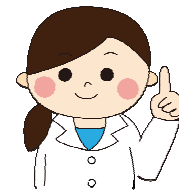
ようじき 幼児期にぐ〜んと おお 大きくなる子ども



背がもっとも大きく伸びる時期は、生まれてからの1年間と思春期です。身長約50cmの新生児は、1年間で約1.5倍の75cmほどになります。その後、伸びる速度は落ちますが、4歳頃には新生児の約2倍の100cmほどになります。4歳からは、年間5~6cm程度伸びるといわれます。

参考：少年写真新聞社

3/1~3/7は「子ども予防接種週間」
3/1~3/7は「子ども予防接種週間」として、予防接種に関する取り組みが医療機関などで行われます。
春からの新生活に向けて、予防接種の接種もれがないか、「母子健康手帳」を確認してみてください。



もちもの なまえ かくにん 持ち物の名前などを確認しましょう



持ち物の名前が消えていたり、薄くなったりしていませんか？確認しておきましょう。
また、上履きや下着、洋服などのサイズも確認しておきましょう。成長と共に着られなくなっている場合は、適したものにかえましょう。就学・進級への準備のご協力をお願いします。

はる すいみん ひ 3/18は…春の“睡眠の日”



「睡眠の日」は春(3/18)と秋(9/3)にあり、睡眠健康推進機構が睡眠健康への意識を高める目的で制定しました。
米国睡眠医学会は、1~2歳児は11~14時間、3~5歳児は10~13時間、小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間の睡眠時間の確保を推奨しています。
また、成人においては、おおよそ6~8時間が適正な睡眠時間と考えられ、1日の睡眠時間が少なくとも6時間以上確保できるように努めることが推奨されます(個人差あり)。
春の睡眠の日を前に、自分の睡眠時間を振り返ってみましょう。

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

乳幼児期は、子どもの睡眠習慣が親の睡眠習慣に影響されやすいため、家族ぐるみで早寝・早起き習慣を目指すと良いと言われています!!

