

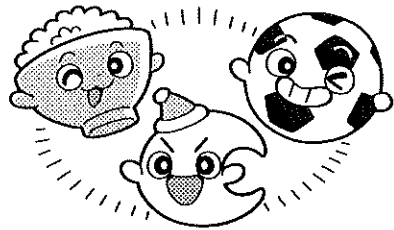
# ほけんニュース

## 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。

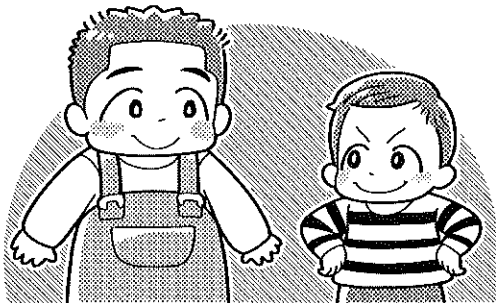
### 健やかな成長のために 大切な食事・睡眠・運動

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てください。

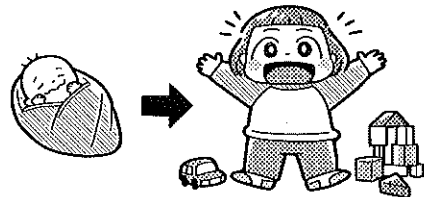


### 個人差の大きい子どもの成長

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。



### 幼児期にぐーんと大きくなる子ども



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、年間約5~6cm程度伸びるといわれます。

## せいちょうのきろく

なまえ

1ねんまえとくらべてみよう



おおきくなったかな

できるように なったよ



しんちょう

4がつ

センチメートル

つぎのとしの3がつ

センチメートル



たいじゅう

4がつ

キログラム

つぎのとしの3がつ

キログラム

※お子さんと一緒に身長・体重や、できるようになったことなどを記入してみてください。