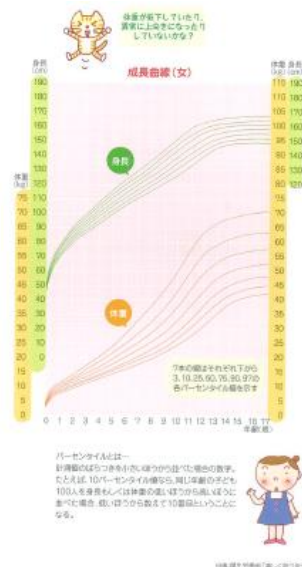
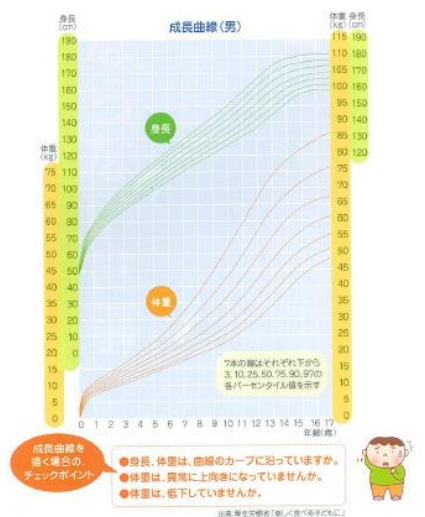


子どもの成長 身長と体重について

子どもの成長は本人だけでなく、周りの大人にとってもうれしいものです。大きく成長してほしいですが、自分の子どもが太り気味なのか、痩せ気味なのか判断するのは難しいです。カウプ指数や成長曲線を知っておくと自分のお子さんの発育の状況が確認できます。

成長曲線とは

1 か月ごとの身長と体重のデータを集計して、年齢ごとの平均値及び標準偏差をグラフで表したものです。厚生労働省がグラフを作成し、男女別にデータを集計して10年ごとに更新しています。



出典：子どもの栄養と食育がわかる辞典 成美堂出版

カウプ指数とは

乳幼児の肥満度を評価するための指標の一つです。

$$\text{カウプ指数} = \frac{\text{体重 (g)}}{[\text{身長 (cm)} \times \text{身長 (cm)}]} \times 10$$

判定は年齢によって少しずつ違いますがおおむねの目安を紹介します。

- 22以上：太りすぎ
- 22～19：少し太りすぎ
- 19～15：正常
- 15～13：やせ

乳幼児の成長スピードには、身体の仕組み（代謝機能、ホルモンの働き、骨の持っている性質など）、食生活、生活習慣によって影響され個人差があるため、単純に算出できるものではありません。大きめでも小さめでも少しずつ増加していることが大切です。

何ヶ月も身長が変わらない、体重が減少し続けていく場合は、かかりつけ医に相談してみましょう。

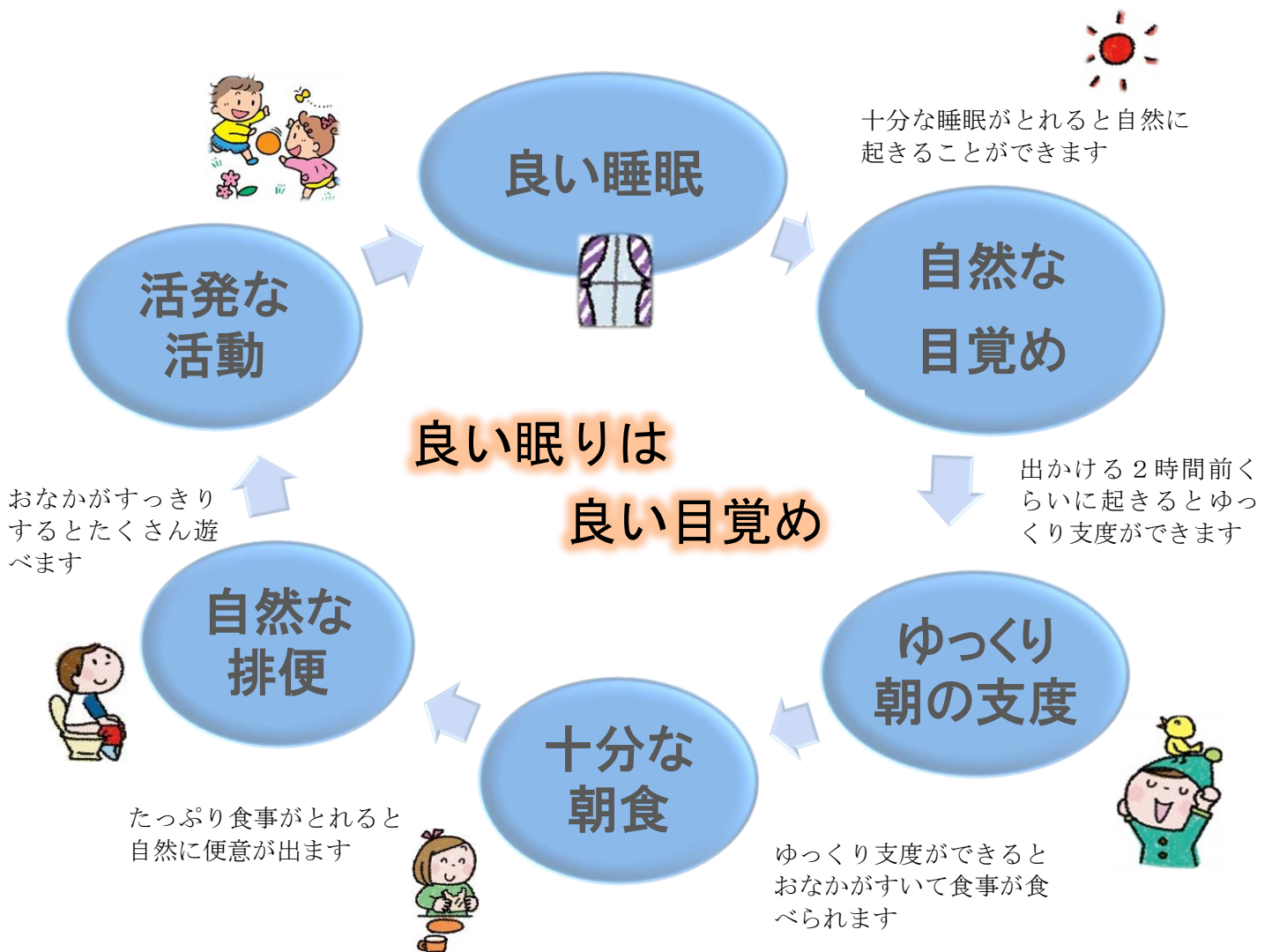
成長を助けるために生活リズムを整え、食生活、代謝、ホルモンの働きをよくしていきましょう。

生活リズムで成長が左右される？！



深いノンレム睡眠で成長ホルモンは分泌され、夜10時～2時が成長ホルモンのゴールデンタイムといわれています。この時間に深い眠りになるとよいですね。

まずは少し早めに起こすことから始めてみましょう。



世田谷区ホームページアドレス <https://www.city.setagaya.lg.jp/>

トップページ：子ども・教育→保育→保育施設・事業→認可保育園→区立認可保育園の取り組み
→保育園健康ひろば

レベル3 おふろにはいって、はをみがいて、めざましどけいをかけて、さあねむろう。
おふろ といれ はぶらし はみがきこ とけい ベッド あるかな？あるかな？



ぜんぶみつげられたかな？
よくねて たべて あそんで げんきいっぱい おおきくなろうね