



乳幼児の発育



子ども達の成長の様子は、身長・体重を測定することにより良く分かります。

毎月の発育測定記録をチェックし、子どもの成長を把握していきましょう。(6月1日)

厚生労働省発乳幼児標準身長・体重表

	身長		体重		
	男 (cm.)	女 (cm.)		男 (kg)	女 (kg)
5ヶ月～ 8ヶ月	64.4～ 70.1	64.4～ 68.8	5ヶ月～ 8ヶ月	7.8～8.5	7.3～8.0
9ヶ月～ 12ヶ月	71.8～ 74.9	70.2～ 73.1	9ヶ月～ 12ヶ月	8.7～9.3	8.2～8.9
1歳半	80.5	79.4	1歳半	10.6	10.0
2歳半	89.2	88.0	2歳半	13.2	12.6
3歳半	96.8	95.7	3歳半	14.1	13.4
4歳半	103.6	103.1	4歳半	15.8	15.2
5歳半	110	109.1	5歳半	17.4	18.9

* 成長のパターン：子どもの成長は一定ではなく、乳幼児期と思春期に急激な身長の伸びがあります。生まれた時50cmだった赤ちゃんは1年間で25cm伸びて平均75cmになります。それから1年毎に、約10cm・8cm・7cmと引き続き伸びて、4歳では約100cmとなります。その後は思春期に達するまでに、年間約6cmずつ伸びて、思春期には男児の場合13歳頃が最も良く伸び、年間10cm、女児では男児より早く11歳頃に年間約8cm伸びます。この様に、成長の変化が複雑な曲線になるのは、成長過程で様々なホルモンが関与しているからです。

* 背が伸びるために大切なこと！ 睡眠：夜寝ている間に成長ホルモンは分泌されます。ですから夜更かしせずに早寝・早起きすることが大切です、朝早く起きるとご飯が美味しく食べられます。

栄養：主食（ごはん・パン）、副菜（野菜・きのこ・お芋）、主菜（お肉・お魚・卵・大豆）、牛乳、乳製品、果物などをバランスよく食べることが大切です。

運動：適度な運動をすることが大切です。