

母子健康手帳を見直そう



いよいよ今年度も残すところ後3カ月となりました。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、母子健康手帳を開いてみましょう。

母子健康手帳は、お母さんの妊娠から出産、そしてお子さんの出生から小学校入学(6歳)までの健康を記録するものです。引っ越したり、転院したりしても、お母さんとお子さんの健康を切れ目なくサポートするための大切な記録です。

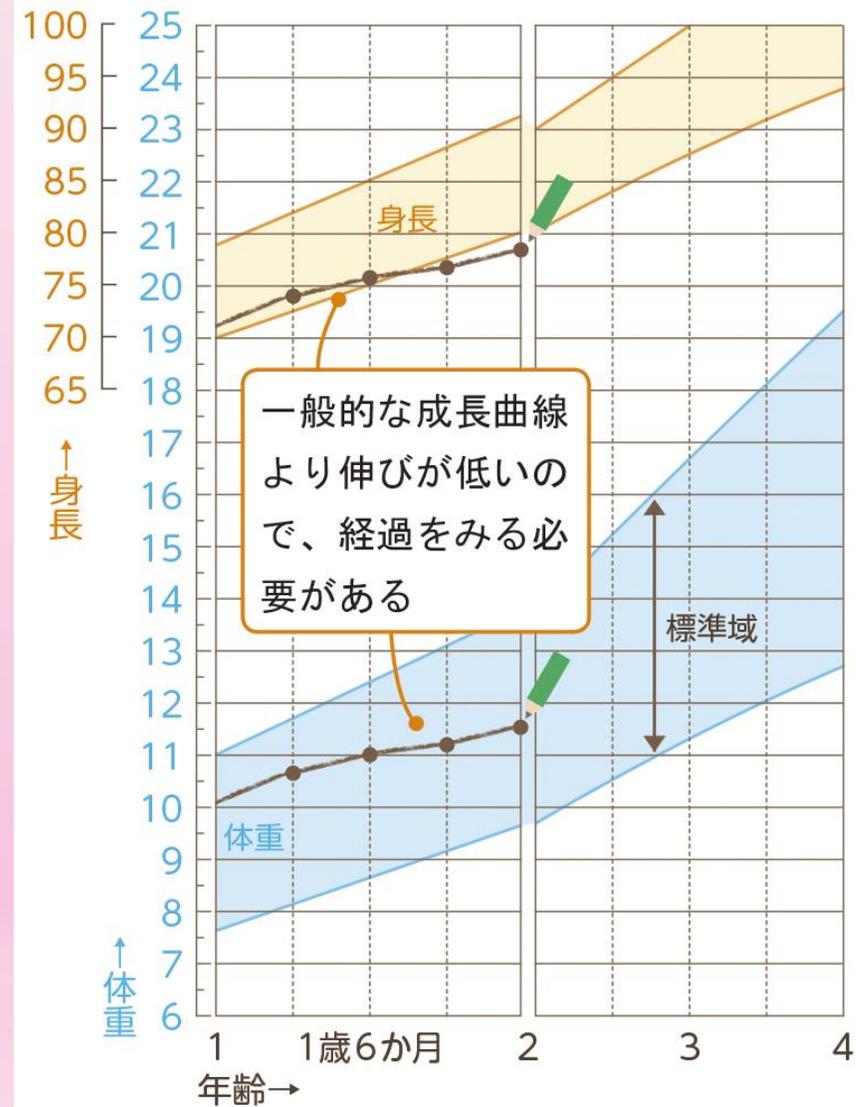


チェック！

身体発育曲線に記録していますか？

身体発育曲線（成長曲線）には、子どもの身長と体重の育ちの目安のっています。ここに、お子さんの身長と体重の測定値を記入し、線で結んでみましょう。成長曲線の見直しと、お子さんの測定値のグラフが平行に伸びていれば、順調に成長していることがわかります。

少し小さめでも、伸びの度合いに沿って育っているなら問題ありません。伸びの度合いが低いときは、かかりつけ医に相談しましょう。



チェック！



予防接種の受けそびれはないですか？

3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎（おたふく風邪）などの追加接種があります。せっかく最初の接種を受けても、追加接種を受けないと免疫が十分につきません。追加接種を受けそびれないように気をつけましょう。

また、二種混合や子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）など、小学校以降に受ける予防接種もあります。就学後もときどきチェックしましょう。

チェック！

保管場所を決めていますか？

母子健康手帳は、小学生になると使う機会が少なくなりますが、お子さんにとっては大切な「健康の履歴書」。将来、留学や仕事などで予防接種の接種歴を見るなど、必要な場面があるかもしれません。家族で置き場所を決め、大切に保管しておきましょう。



成長を振り返る記録に！

お子さんの身長、体重を身体発育曲線（成長曲線）に記入して、成長を『見える化』しましょう。身長が高い・低いは個性です。伸びるのが早い子もいれば遅い子もいます。身長・体重のバランスが大切ですので、長い目お子さんの成長を見守りましょう。

