

# 2歳6か月から3歳ごろまでの身体とこころの発達

<問い合わせ> 草津市役所 健康増進課

TEL: 077-561-2331 / FAX: 077-561-2491

## からだの発達

- \*ジャンプができるようになる
- \*階段を上るときに、足を交互に出すことができる
- \*腕の力がつき、少しの時間は低い鉄棒にぶらさがることができる
- \*手先が器用になり、クレヨンや鉛筆で人の顔のような丸が描ける

## 食事と肥満

お子さんの肥満度は \_\_\_\_\_ %です

<肥満度の判定区分>

計算方法 = (実測体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100 (%)

やせすぎ	やせ	ふつう	ふとりぎみ	ややふとりすぎ	ふとりすぎ
-20%以下	-20%超 -15%以下	-15%超 15%未満	15%以上 20%未満	20%以上 30%未満	30%以上

これは、身長に対する標準体重から、どのくらい体重がオーバーしているかを表したもので、20%以上の場合を「肥満」と呼びます。

子どもだからといって太っていても大丈夫とはいえません。

子どもの肥満はおとなの肥満のもとといわれ、放っておくと肥満は、糖尿病や高血圧、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の原因となります。

生活習慣が確立してくる大切な時期だからこそ、食事やおやつなどの生活習慣を見直し、定期的に身体計測をして母子健康手帳の成長曲線のグラフでチェックしましょう。

### 食事のポイント

- \*全体の栄養バランスに気をつけ、主食（ご飯やパンなど）の取りすぎに注意
- \*よく噛むことは満腹感につながります。いろいろな形状のものをしっかり噛みましよう
- \*果物は野菜の代わりにはならないので、摂取量に気をつけましよう

### おやつのポイント

- \*時間と回数を決め、ダラダラ食べない
- \*ジュースでなく、お水やお茶を飲もう
- \*糖分や油分の多い菓子に注意！  
果物やイモ類や乳製品もいいです。

## 予防接種

水痘ワクチン（初回接種・追加接種の2回）は3歳のお誕生日の1日前までです！まだ接種されていない人は、忘れずに接種をしてください。

3歳になったら日本脳炎の予防接種を



# 3歳6か月以降の成長発達について

<問い合わせ> 草津市役所 健康増進課

TEL: 077-561-2331 / FAX: 077-561-2491

## 生活習慣と肥満 お子さんの肥満度は \_\_\_\_\_ %です

<肥満度の判定区分>

計算方法 = (実測体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100 (%)

やせすぎ	やせ	ふつう	ふとりぎみ	ややふとりすぎ	ふとりすぎ
-20%以下	-20%超 -15%以下	-15%超 15%未満	15%以上 20%未満	20%以上 30%未満	30%以上

これは、身長に対する標準体重から、どのくらい体重がオーバーしているかを表したもので、20%以上の場合を「肥満」と呼びます。

### 子どもの肥満 ~おとなの肥満にもつながりやすい~

子どもだからといって太っていても大丈夫とはいえません。

放っておくと肥満は、糖尿病や高血圧、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の原因となります。

子どもの頃に肥満のお子さんは、おとなの肥満につながることが多いといわれ、幼児期から肥満にならないような生活習慣が大切です。



#### 生活習慣のチェックポイント

- ご飯やパン、麺類などの主食の量が多い
- 野菜のかわりに果物を食べている
- 子どもの好みで献立を決めることが多い
- 好き嫌いが多い
- 肉類や揚げ物が多い
- 噛む回数が少ない
- おやつの時間や量が決まっていない
- よくジュースを飲む
- 自由に取れるところにおやつを置いている
- 糖分や油分の多いお菓子をよく食べる
- 外で遊んだり身体を使った遊びが少ない
- 起床・就寝時間が遅い
- 家で体重を計らない

当てはまるものはありましたか？

食生活やおやつ、運動などのさまざまな習慣が肥満を引き起こします。

日ごろの生活習慣を見直し、

定期的に身体計測をして母子健康手帳の成長曲線のグラフでチェックしましょう

## 予防接種

日本脳炎ワクチンの接種はお済みですか？  
まだ接種されていない人は、早めに接種

年長児になったら

MR（麻しん・風疹混合ワクチンの予防接種を！）

