

ご予約・お問い合わせ専用電話 070-5061-1594

受付時間 8:30~17:00 (土日祝日・年末年始を除く)

おやべにこにこ園

検索

病児保育は
こちらから



新年を迎え、気温もグッと下がり、すっかり冬の装いになりましたね。寒くて乾燥する冬は、普通の「かぜ」はもちろん、インフルエンザやノロウイルスなどによる感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがいを徹底して、元気に過ごしたいですね！

皆様にとって笑顔と幸せいっぱいの日になりますように… ☆今年もよろしくお願いたします！！

お子さんの身長が小さいような気がする、最近あまり伸びていないなど身長のごことで気になることはありませんか？

■身長が伸びない、小さい原因



いろいろな体験を通して、お子さんの身体も心もどんどん大きく成長していることと思います。

今回は、お子さんの成長について取り上げたいと思います！

寝る子は育つ！

身体が大きくなるということだけではなく、よい睡眠をとることで心も育っているんだそうです。睡眠中には、体と心の発育に大切な成長ホルモンが盛んに分泌されます。

睡眠をとって成長ホルモンがたくさん出ると色々なメリットがあります！

集中力の増加や
学力・記憶力アップ

免疫力アップ

将来の生活習慣病
のリスク低下

他にも、
・新陳代謝を高める
・筋肉を増強させる
・骨を成形・成長させる
・精神的な安定を保つ
など。



質の良い睡眠をとるためには・・・

起きてから、日の光
をしっかり浴びる

身体を動かす

朝食を食べる

睡眠中の成長ホルモンには子どもだけでなく、大人にもいい影響がたくさんあるので、家族みんなで意識できるといいですね！

寝る直前は、
目からの刺激を避ける

遺伝や体質

両親からの遺伝や本人の体質によるものです。殆どの方はこちらに当てはまり、問題のないことが多いです。

成長ホルモンや染色体、骨の病気

治療によって改善することがある為、病院の受診が必要になります。

●受診の目安には平均身長との差が大きい、身長の伸びが急に悪くなったなどがあります。気になる方はお子さんの成長曲線を書いてみましょう。治療ができる期間には限りがあるため、少しでも気になることがあれば当院でも診察が可能です。

〈診断のタイミング〉

未就学児
→乳幼児健診

就学後
→学校健診

就学前、就学後共に健診で低身長
の可能性を指摘されることが多く、
医療機関の受診要請が出ます。

一般社団法人 日本小児内分泌学会のHP
で成長曲線のダウンロードができます。

低身長について、
詳しく解説されて
いるので、興味
のある方は見てみ
てください。



一般社団法人 日本小児内分泌学会HP

気になることがあれば、気軽にご相談ください。

