



こ せい ちよう き ろく  
あだちっ子の成長の記録

# おおきくなったね



うまれてからどのくらいおおきくなったかな？

ねん がつ そつ えん  
2023年 3月卒園

健康 太郎 さん



## 1 早寝・早起き

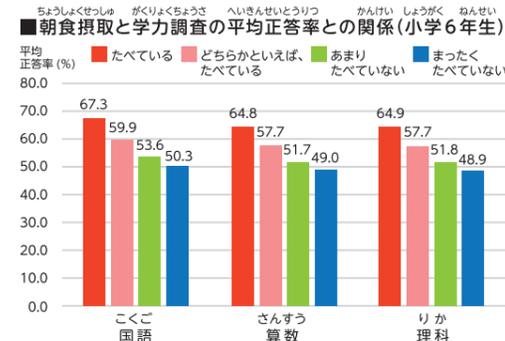


せいかつ きほん  
生活リズムの基本は  
「早寝・早起き」から！

## 2 朝ごはん



あさ た べ から め ざ  
朝ごはんを食べると、体を目覚めさせることができます。  
がくりよちようさ あさ まいにちた こ  
学力調査でも、朝ごはんを毎日食べている子どもほど平均正答率が高いことがわかっています。



## 8 夜は歯みがき + 仕上げみがき



しょうがく ねんせい  
小学3年生ごろ  
までは仕上げみがき  
を続けよう！

## 3 朝の歯みがき



は みがき して 学校 に行こう！

## 7 タごはん



よく噛んで  
しっかり  
食べよう！

## 4 授業

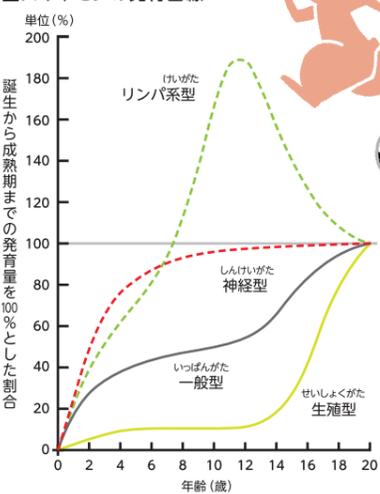


- グー おなかとせなかにグーひとつずつ
- ペタ あしはゆかに ペタ
- ピン せずじはピン

じゆぎょうちゆう ただ しせい  
授業中も正しい姿勢「グー、ペタ、ピン」を意識！正しい姿勢で  
うんどうのうりよく はったつ しゅうちゅうりよく こうじよう  
いと、運動能力の発達や集中力の向上につながります。

## 6 運動

■スカモンの発育曲線



こ どもの 頃の うんどう は 心身 の 発達 に  
たいせつ しん けい が た かん  
とても大切！「神経型(リズム感・  
センス)」などが、6歳頃までに約  
80%、12歳までに100%発達すると  
いわれています。今から積極的に運動  
をする習慣をつけましょう！

## 5 昼ごはん

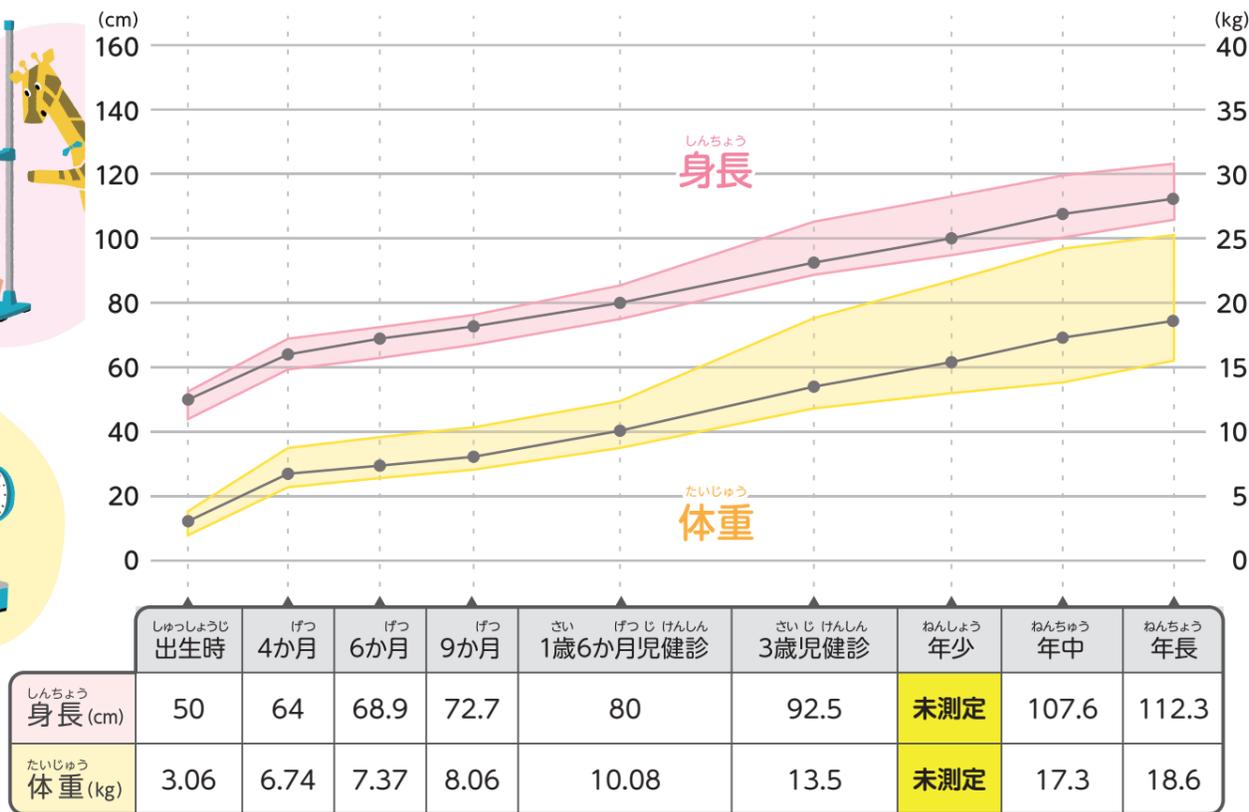


ひとくちめ やさい  
一口目は野菜から！

よ  
一生の宝物！  
いいじよう たからもの  
良い習慣は、  
しゅう かん

# からだの記録

ピンク、黄色の帯のなかには、年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。発育には、個人差がありますが、このグラフを一応の目安としてください。



※ 年少以降の測定データは、保育園で測定した値のうち、あだちっ子歯科健診実施日付近で測定した日の値を使用しています。  
 ※ 足立区に測定データが到着している分のみ記載しています。区に測定データがない場合は、「0」または前後の平均値としてグラフに記載しています。

# 予防接種の記録

予防接種の記録を確認して、しっかりと接種履歴の管理をお願いします。不安なことがある場合は、かかりつけ医にご相談ください。

しゅるい種類	かいすう回数
せつしゅび接種日	らんメモ欄

ふりかえてみましょう!

**スタート 0歳**

- インフルエンザ菌 b型(ヒブ) 1回目: 2016年6月11日
- インフルエンザ菌 b型(ヒブ) 2回目: 2016年7月9日
- インフルエンザ菌 b型(ヒブ) 3回目: 2016年8月6日
- インフルエンザ菌 b型(ヒブ) 4回目: 2017年9月12日
- 小児用肺炎球菌 1回目: 2016年6月11日
- 小児用肺炎球菌 2回目: 2016年7月9日
- 小児用肺炎球菌 3回目: 2016年8月6日
- 小児用肺炎球菌 4回目: 2017年9月12日
- BCG 1回目: 2016年9月10日
- MR(麻疹・風疹) 1回目: 2017年5月16日
- 水痘 1回目: 2017年5月16日
- 四種混合 1回目: 2016年7月9日
- 四種混合 2回目: 2016年8月6日
- 四種混合 3回目: 2016年9月3日
- 四種混合 4回目: 2017年10月4日
- MR(麻疹・風疹) 2回目: 2022年10月31日

**1歳**

- 日本脳炎 1回目: 2019年5月29日

**2~3歳**

- 水痘 2回目: 2018年3月14日
- 日本脳炎 2回目: 2019年6月7日

**5歳**

- 日本脳炎 3回目: 2020年6月20日
- 日本脳炎 4回目: 2019年6月7日

**6歳 ゴール**

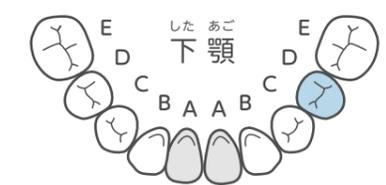
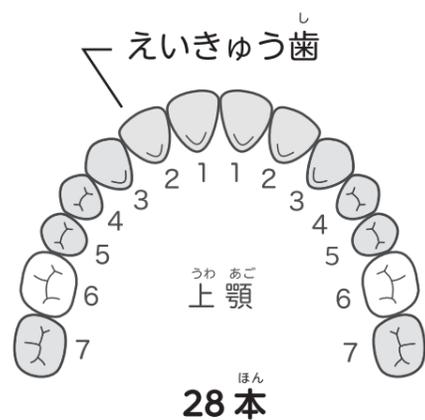
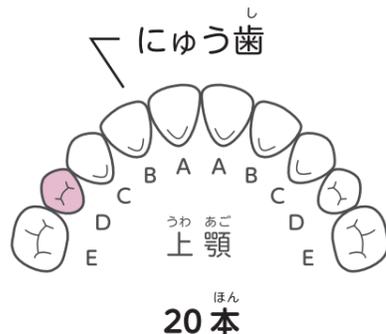
たくさんがんばったね!

6歳以降に接種する予防接種は、母子手帳などをご確認ください。

※ 足立区に予防接種データが到着している分のみ記載しています。  
 ※ ロタウイルスについては、任意接種の期間でしたので、一覧表に記載していません。  
 ※ B型肝炎ウイルスについては、制度移行期でしたので、一覧表に記載していません。  
 ※ 接種履歴のお問い合わせは、下記までお願いします。

# 年長のときのおくちの記録

むし歯は早めに治療しましょう!



※ 足立区に健診結果データが到着している分のみ記載しています。

## 健診実施日

令和4年6月16日

	にゅう歯	えいきゅう歯
げんきな歯	16本	4本
はえていない歯・ぬけた歯	2本	24本
ちりょう治療した歯	1本	0本
むし歯	1本	0本

※ 要注意乳歯は、「げんきな歯」に含まれます。  
 ※ 永久歯の本数は、第三大臼歯を除きます。

永久歯は一生使う大切な歯です。特に6歳臼歯(6ちゃん)はみぞが深くむし歯になりやすいので、仕上げみがきできれいにしましょう!