



知っておこう！トイレトレーニング

排せつの自立には個人差があり、3歳児クラスでもおむつが外れない子はけっこういます。大人が、必要以上に焦ったり心配したりすることなく、子どもの成長に合わせて、ゆっくと進めていきましょう。



排尿のメカニズム

生まれたばかりの赤ちゃんは、大脳が未発達なため、尿意は感じず、ぼうこうに尿がたまり、延髄の反射で尿が出ます。その後、一人歩きができ、ことばを話すといった成長にしたがい、大脳の働きが活発になることで、尿意を感じられるようになります。

つまり、神経回路が発達すると、「ぼうこうがいっぱいになるまで尿をためておく」→「尿意を感じて、大人に知らせるか、自分からトイレに行く」→「トイレに行ってから排尿する」というように自立していくのです。



排せつの自立 Q & A

Q1 トイレトレーニングは夏でないとダメ？

A 冬でもだいじょうぶ。

時期が来たらいつでも、冬から始めてもOKです。ただ、夏と比べて、次のようなやりにくい点があります。

- 寒いと、おしっこの間隔が短く、回数も多くなるので、リズムがつかみにくい。
- 厚着になるので、着脱に時間がかかる。
- 厚着になるので、失敗したときの洗濯物の量が増える。

これらのことを理解したうえで、取り組みましょう。



Q2 兄は早かったのに、妹はなかなかおむつが取れません。

A きょうだいでも、ひとりひとり違います。

きょうだいと同じように育てているつもりでも、おむつが取れる時期には個人差があります。男の子だから、女の子だから、ということもありません。子どもの前で「お兄ちゃんは早く取れたのに……」などと言うと逆効果です。ひとりひとり違うことを理解したうえで、ゆったりとした気持ちでかかわりましょう。



Q3 毎晩おねしょをします。夜、起こしてトイレに行かせたほうがいいですか？

A 夜中には起こさないほうがよいでしょう。



尿の量を少なめにして、濃い尿を作るホルモン(抗利尿ホルモン)は夜寝ている間に多く分泌されます。睡眠を妨げると、ホルモンの分泌が少なくなり、おねしょが治りにくくなります。

発行 こども支援課 こども支援係
TEL43-6111(内線1262)
R7.3.21
210号
4月号

子育て通信 にこにこ

子育て通信「にこにこ」は、胎内市ホームページからご覧いただけます QRコード

子育て支援センター メイプルクラブ

ひだまりこども園



メイプルクラブでは、ひなまつりまでに、制作遊びを楽しみました。ひなまつり当日は、お雛様とお内裏様が結婚式の途中でイベントに遊びに来てくれて、幸せのおすそ分けのお土産ももらいました。

ひだまりこども園の大きな雛段飾りの前で結婚式の場面を表していると由来を説明すると「本当に結婚式なんですね」と驚きの声も聞かれました。最後は記念撮影も行い、日本の伝統行事を楽しみました。

メイプルクラブでは、年間を通して様々な季節の行事を行っていますのでみなさんぜひ、遊びにいらしてください。

