

どうする？

トイレトレーニング

トイレトレーニングを始めようかと迷っていることはありませんか？
「どうやって始めればいいのか」「まだ始めるには早いのかな？」など、
気になることがたくさんありますよね？
おしゃべりを楽しみたい方や気がかりを解消したい方など
8月17日（月）の“子育てトーク”にぜひご参加ください。
不安な気持ちが少し軽くなるかもしれません。お待ちしております♪



トイレトレーニングを始めるタイミングは？ 夏場に始めるのよ！

夏は、薄着のためパンツの脱ぎ履きがしやすく、洗濯物もすぐ乾きます。そのため、保護者の気持ちにゆとりが生まれやすく、トイレトレーニングを進めやすいという利点があります。

ただし、子どもの心身の発達の状況によって異なるため、無理に始める必要はありません。子どもの準備ができていないうちに始めると、おもしろが増え、子どもにとっても親にとってもストレスのもとになるだけです。ある程度自分のことができるようになってから始めましょう。

次のような目安を参考にしてください。

☆上手に歩け、駆け出すこともできる。
（脳と運動能力が発達してきているサインです）

☆長いお昼寝から目覚めたときなど、2時間以上経っても
おむつが濡れていないことが多くなった。
（膀胱が発達してきているサインです）

☆うんちがでることが分かってきた。
（部屋の隅に行ったり、静かに集中してかんだり
していたら、分かっているサインです）

☆自分の意思を伝えられる。
（コミュニケーションをとれることが必要です）



Q. トイレトレーニングは、どんなことから始めたらいいの？



絵本などを使って、トイレはおしっこやうんちをする場所であることを教えて興味を持たせてから、オマルやトイレに座わらせてみましょう。
そして、トイレに行きそうなタイミングで「おしっこする？」など、ふだん使っている言葉で誘ってみましょう！
起床時、食事のあと、お昼寝の前後、夜寝る前など、大人もトイレにいきたい時が、そのタイミングです。

Q. トイレですることを嫌がったときはどうしたらいいの？

嫌がるときは無理強いをせず、トレーニングをお休みしましょう。無理にトイレに行かせようとしても大騒ぎになるだけで、子どもにとっても親にとってもストレスになります。ストレスの強い状況では排泄もうまくできません。家族がトイレに行くときに、用を足している様子を見せたりして、関心を持っていそうなときに誘ってみてください。

Q. おしっこはトイレでできても、うんちができません…

おしっこはトイレでできるのに、うんちはおむつじゃないとできないということは珍しくありません。うんちをがまんしていると、便秘になってしまう可能性があります。トイレですることより、排便することを優先しましょう。
トイレでおしっこができるなら、いずれうんちもできるようになります。気長に待ってみましょう。



こんなときは あわてて始めなくても大丈夫！

- ★赤ちゃんが生まれるとき、
もしくは、赤ちゃんが生まれたばかりのとき。
- ★生活環境が大きく変わったとき。
（引っ越し、入園、転園など）
- ★子どもが病気から回復したばかりのとき。
- ★お出掛けの予定が多い時期。

