

トイレトレーニングⅠ

トイレトレーニングのポイントをつかもう！



トイレトレーニングをする前に生活リズムを考えてみよう！

- ☆ 規則正しい生活リズムがつくられると、体の生理的なリズムや情緒が安定します。早寝・早起き・食事の時間を決めることも大切です。

始める前に、次の3つを確認してみよう！

ひとりで歩ける



足腰がしっかりして
便器に座れる。

おしっこの間隔



膀胱におしっこが
ためられるようにな
り、おしっこの間隔
が2～3時間くらい
になる。

気持ちを 伝えられる



言葉やジェスチャー
でおしっこを教え
られる。

トイレトレーニングは雰囲気づくりも大切！

- ☆ カレンダーや好きな絵を貼ってみましょう。
- ☆ さわらせたくない物は手の届かない所へ置きましょう。



成功のコツは？

- ☆ うまくできたら、たくさんほめましょう。
- ☆ 大人は笑顔で！失敗しても叱らないようにしましょう。
- ☆ なかなかうまくいかなければ、時間をおいてみるのもよいかもしれません。
- ☆ 「あせらず」「怒らず」「子どものペースにあわせる」が秘訣です。しつけではなく、子どもをサポートしてあげる。そんな、ゆったりした気持ちで進めましょう。

トイレトレーニングを始めてみましょう

ステップ 1

トイレに慣れましょう。

- ・ 朝起きたとき、食事の前、出かける前など（1日に2～3回）おしっこに誘ってみましょう。
 - ・ 成功したらほめてあげましょう。
 - ・ おしっこが出るまで長い時間座らせることはやめましょう。
- 初めは「試してみる」という気持ちで進めてみましょう。

ステップ 2

トイレで成功することが多くなってきたら、パンツにしてみましょう。

- ・ まずは、1日の中で時間に余裕があるとき、子どもに負担がかからないように短い時間でやってみましょう。お昼寝中はおむつにしましょう。
- ・ 成功することが多くなってきたら、パンツで過ごす時間を徐々に延ばしていきましょう。
- ・ お昼寝中もほとんどぬれていないようであれば、パンツにしてみましょう。

☆夜のおむつは？

昼間のおむつがはずれたからといって、夜もはずれるとは限りません。

寝ている間におしっこを濃くして量を減らす「抗利尿ホルモン」の分泌が多くなることと、寝ている間にできるおしっこを朝までためておけるだけ膀胱が大きくなることこの2つの機能がうまく発達するとおねしょが徐々になくなり、自然にとれるものです。

発達には個人差があります。おねしょ卒業の3原則「叱らず・起こさず・あせらず」

子どもの成長を待ちましょう。

夜のおむつをはずすのは、朝までおしっこをためておけるようになってからにしましょう。

