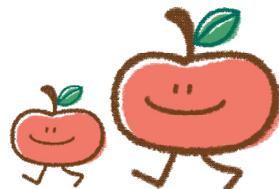




# ほっかぽか

No.48

編集・発行

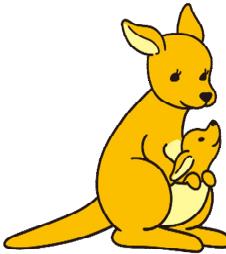


川西市立園所子育て支援ルームアップル

(川西市教育委員会 教育保育課)

……川西市立保育所・認定こども園情報誌……

## “オムツはずれ”って なあに？



「ほっかぽか」のキャラクター  
子育てを応援するカンガルーママ

**子どもの成長や  
様子って？**

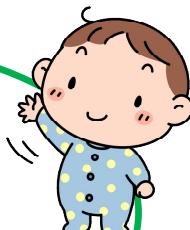


**言葉を理解するようになつたら♪**

オシッコが出た時の感覚と  
「オシッコ出たね！」などの言葉が  
つながりやすくなります

**安定して  
歩けるようになつたら♪**

立つ・座る・踏ん張るなどの筋力の発達も大切です  
筋力の発達と共に大脳から膀胱へ  
オシッコを感じる経路も育ってきます



**オシッコの出る間隔が  
2時間くらいあいてきたら♪**

スッキリしたね！



**子どものサインやタイミングも  
見てみましょう！**

あっ！今オシッコが  
出たかな？

モジモジ…



さっきは  
1時間くらい前だったかな？  
次はどれくらいで  
出るかな？

立ち止まって  
じっとしたり…



それでは、オムツはずれの進め方やコツについて、次のページを見てみましょう！

始めたいけれど…

どんな方法で始めたらいいの?



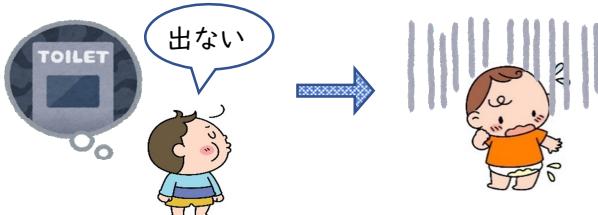
オムツがぬれていなければ  
トイレやオマルに誘って  
みましょう!



## ステップ1

寝起きにオムツがぬれて  
いない時がチャンス!!

オシッコが出た時は一緒に  
喜びましょう。



ぬれて気持ち悪かったね。  
着替えてスッキリしようね。

オシッコが出てしまって、着替えをして  
**気持ちいい感覚が実感**できるように伝えましょう。



## ステップ2

トイレやオマルに誘い**オシッコが出る回数が  
増えてきたら**、思い切って**布パンツ**に移行  
してみましょう!



### トレーニングパンツ

- 防水シートが付いている
- 布を重ねた多層構造で  
ぬれにくい



### 綿パンツ

- 通気性が良い
- オムツはずれの後も使える

## ステップ3



トイレとパンツに慣れてきたら、  
**誘うタイミングを少し待って**みましょう。



★ぼうこう膀胱にオシッコがたまつことを感じ、  
子どもが自ら尿意を知らせててくれる  
ようになります。



★尿意を感じても、排尿機能が  
まだ発達していないため、  
間に合わないこともあります。

「もう大丈夫!」と思っても、  
後戻りすることもあります。トイレ以外で  
出ることが続いたり、トイレに誘っても  
嫌がったりする時は、無理をせず少し  
お休みをしてもいいですね。

ぬれても叱らないで  
「気持ち悪かったね」「次は教えてね」と  
声をかけながら、のんびりかまえて  
いきましょう。



子育て経験者に  
聞いてみました!

こんな時どうしたら  
いいのかしら…?

☆誘ってもトイレやオマルを嫌がります。

- ・子どもがトイレに興味をもてるよう、好きなキャラクターを飾るなど楽しい雰囲気にする。
- ・おもちゃやぬいぐるみを持って「一緒にしよう」と誘いかける。
- ・トイレで成功したらシールを貼ると子どものやる気がアップします。
- ・トイレやオマルに座れたことを一緒に喜ぶ。
- ・遊びに熱中している時は少し待って誘う。
- ・親やきょうだい・友達がトイレに行くタイミングで誘いかけてみる。



☆パンツをはくことを嫌がります。

- ・自分で選んだパンツを使うと子どものやる気がアップします。
- ・「○○(好きなキャラクターなど)がパンツをはこうって待ってるよ」と声をかける。
- ・脱ぎ着しやすい服がおすすめです。

☆パンツに移行したら外出時のトイレってどうしてる?

- ・まずトイレの場所を確認する!
- ・トイレ内の壁などあちこち触って欲しくないところも触るので、汚れたらすぐに拭けるようにウエットティッシュやおしりふきを鞄に入れておくと便利ですよ。
- ・おでかけなど、オムツをはいて欲しい時に嫌がり困ることがあります。子どもに合わせたスケジュールや、トイレ休憩が必要ですね。



他にもいろいろなアイデアがありますね。  
子どもにあった方法が見つかるといいですね。



★ぬれた時用の片付けグッズを取り出しやすい場所に置いておくと便利です。

★布パンツとオムツパッドをあわせて使う方法もあります。

★布パンツがぬれることでオシッコがでた感覚がわかるようになったみたいですね。

★トイレに行くタイミングをお風呂や出かける前のルーティーンになるとうまくいきました。

★便座に座った時に足が着くように踏み台を置くと、体が安定して排泄しやすくなったようです。

★番外編★ 夜のおねしょは?~昼のオシッコとは別のメカニズムです~

夜寝ている間の排尿は、昼のオシッコとは別の体の機能が働いています。寝ている間にオシッコをしなくなるのは、膀胱が発達してたくさんのオシッコを溜められるようになると共に、尿量を調節する働きで、睡眠中のオシッコの量が少なくなるからです。これらの体の機能が整うには個人差があります。昼のオムツが外れる時期と必ずしも同じとは限りません。



# この指ひとと～まれ！



今号は、あると便利な  
“牛乳パックの箱積木”の紹介です。

飲み終えた牛乳パックは、洗って、切って、再生ゴミへ…ですが、こども園や保育所では、水に強くて強度も耐久性もある牛乳パックが、こんなところで大活躍しています。



## 牛乳パック箱積木の作り方

### 材料

1000ml牛乳パック(18~24本分)

ガムテープ 段ボール 布や包装紙など

- ① 牛乳パックをつぶして詰め、ふたを閉めます。  
(5~7本分入ります)



- ② 中に詰めた牛乳パックが縦向きになるように、3つ並べてガムテープなどで固定します。  
(強度が増します!)



- ③ 周りを段ボールなどでおおうと強度も見た目もアップします。



- ④ 家にある布や包装紙を貼ってできあがり!  
ぬれてもよいレジャーシートなどを貼ると便利です。



2段の高さにすると、  
子どもの椅子に  
ピッタリ!



発想豊かな子どもたちは、椅子や踏み台としてだけではなく、積んでお家を作ったり、並べて電車ごっこを始めたりと、様々なことに活用してくれます。周りへの興味が尽きないこの年代。「やってみよう!」の意欲と「できた~!」の自信に満ちた笑顔がたくさん見られるといいですね。



## 子どもが主役！おとなはサポーター

子どもが「やってみよう!」と思えるような関わりができるといいですね。うまくいかない日もあると思いますが、頑張りすぎず肩の力を抜いてお子さんの成長を応援ていきましょう。布パンツをはいてちょっぴり『お兄さん・お姉さん』になったような、そんな子どもの嬉しそうな笑顔に出会えますように。