すくすく 通信

2025 年

子育て世代包括支援センター　子育て支援室

猛暑日が続き、水遊びが盛り上がる季節となりました。まだ体温調整が未熟な年齢ですので、水分補給をこまめにしながら心地よく過ごしていきたいですね。

今月はトイレトレーニングについてよく聞かれるご質問をご紹介したいと思います。

☆いつ頃から始めればいいの？

排尿機能の発達に伴い、おしっこを膀胱内に溜める力が育ってくると…

・一回の排尿の量が増える

・排尿の前後に仕草や言葉で伝えようとする

トイレに誘ってみましょう

・おむつ交換から1時間半程度の時間が経過した時

・起床後

☆トイレに行くのを嫌がる時はどうすればいいの？

トイレに行くのが楽しくなるような

・お子さんの好きなものやキャラクターの絵などを貼る

・トイレでできた時のご褒美シール等を用意する

・お気に入りの布パンツを一緒に選ぶ

☆トイレトレーニングを始めたけど、なかなかうまくいかないです。

最初は意欲的でも、うまくタイミングが合わず漏れた時の感触がイヤだったり、遊びの途中に声を掛けられ遊びが中断させられたり、パンツに漏れちゃうかも…と気になって遊びに集中できない、体調や機嫌が悪い時にはやる気が失せてしまうこともあります。そんな時には焦らず一時中断してみても大丈夫です。 トイレへの興味が戻ってきたら、再開されるとよいと思います。

トイレトレーニングはイヤイヤ期と重なり、進めていく中で不安やイライラを感じることがあるかもしれませんが、一進一退も認めながら、焦らずゆっくり進めましょう。