



すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター
熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32 (あゆみ保育園内)
☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721
http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp

◎トイレトレーニングを始める目安は？

子どもの成長には個人差があり、トイレトレーニングを始めるのに適した時期は、個々で異なります。目安として、次の3つのことが当てはまるようになれば、トレーニングを進めてみるのも良いでしょう。

①1人で歩けるようになったら！！

トイレまで自分で歩いて行ったり、補助便座やおまるに安定して座ることができるのでトレーニングを進めやすくなります。

②おしっこの間隔があくようになったら！！

尿を膀胱に溜めれる量が増え、おしっこの間隔が長くなっていきます。1日に何度もしていたおしっこの間隔があくようになり、おむつを替える回数も減ります。排尿間隔を把握してみましょう。(1～2時間くらい空く)

③意思疎通ができるようになったら！！

ママやパパが話す簡単な言葉がわかるようになり、身振り手振り等を使って片言を話し、親子で意思疎通ができるようになったら。「シーシー」「チーでた」と教えてくれることもありますが、それはおしっこが出る感覚がわかり始めた証拠でもあります。



◎トイレトレーニングを始める前にしておくことは？

事前に準備しておくことで、心に余裕をもって取り組むことができます。

- ①おまる or 補助便座 (踏み台があると自分で座ることができる) を用意しましょう。
- ②濡れてもすぐ掃除できるようマットや敷物は一時撤去しましょう。
- ③バケツと雑巾を数枚用意しましょう。
- ④パンツを多めに用意しましょう。
- ⑤トイレで排泄をするイメージが湧くように、トイレに関する絵本を親子で読むのもおすすめです。



毎年5月の連休位になると、「おむつはずし」の話題が多くなるんじやが、それは5～9月位は薄着になり、着替えや洗濯がしやすいので、大人も取り組みやすいからなんじやよ。子どもが2才ごろになると、「トイレトレーニングを始めた」という声を周りから聞くこともあると思うんじやが、我が子もそろそろ始めた方が良いのかな～と考えている方もいるのでは・・・しかし、実際に始めるタイミングや方法など、わからないことも多いはず・・・そこで今回はトイレトレーニングはいつから始めたら良いのか、やり方やコツについて紹介することにするの～！！



◎やり方や進め方はどうしたらいいの？

☆最初は1日の中で1～2回程度トイレに誘ってみましょう。

- ・お昼寝後におむつが濡れていなかった場合はトイレに誘うと成功することもあります。また、お風呂に入る前もトイレに誘いやすいタイミングですよ。
- ・子どもが自分から「シーシー」等と教えてくれる時にもトイレに行きましょう。もし、おむつが濡れた後だったとしても、トイレに行って座るというプロセスを見守ってあげましょう。

☆日中はパンツで過ごしてみましょう！！

- ・お家で過ごす日中はおむつからパンツに替え、過ごしてみましょう。ズボンも子どもが脱ぎ着しやすいものにするといいですね。「おしっこが出る時は教えてね」と声かけをします。



☆できたらほめ、一緒に喜びましょう。

- ・トイレでおしっこができたら、ほめていっしょに喜びましょう。「トイレでしたら気持ちがいいね」「トイレできてすごいね」などの声かけもしてくださいね。まだ、感覚がつかめないうちは失敗すること多いものです。ですが、失敗しても絶対に叱らないでくださいね。「パンツが濡れたままだと気持ち悪いからお着替えしようね」「次は出る前に教えてね」など優しく声かけをしましょう。

☆トイレトレーニングは個人差があるものです。子どもをよく観察し、排泄のタイミングを見ながらトイレへ誘ってみてください。焦らずに子どもに寄り添い、その子のペースで進めることが大切です。

参考文献：キッズアライズ 参考イラスト：ベネッセ教育情報

小麦粉粘土あそびをしましたよ～☺

さまざまな素材に触れて感触を確かめることで、指先の感覚がわかったり、五感を育むことにつながります。感触あそびの楽しさを体験することで、子どもは「もっと色々な物に触りたい！」と思い、好奇心を掻き立てることもつながりますよ。



6月の予定  ☆: すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			らっこ	☆	お休み
5	6	7	8	9	10
☆	らっこ 巡回相談	☆	らっこ	お休み	☆
12	13	14	15	16	17
☆	らっこ	ベビー	らっこ	お休み	☆
19	20	21	22	23	24
お休み	☆	☆	らっこ	☆	お休み
26	27	28	29	30	
☆	らっこ	ベビー	らっこ	☆	

☆活動紹介☆

☆利用される際には、必ず事前に電話で連絡をお願いします。

『らっこちゃん』

対象：1才以上の就園前の親子
日時：火曜・木曜（変更の場合もあります）
時間：10:00～12:30 室内あそび&園庭遊び
予約数：5組まで

『ベビーらっこちゃん』

対象：1才になるまでの親子
日時：水曜日（月2回程度、変更の場合もあります）
時間：10:00～12:30 室内あそび
予約数：8組まで

『☆: すくすくタイム』

利用できる時間帯：9:30～12:30
（昼休み：12:30～15:00）
15:00～16:30

※一度登録された方は、予約なしで参加できます。
あゆみ保育園の園庭や支援センターのお部屋を使って親子で自由に遊べます。
利用される際は、電話して来所されてください。

◎状況により内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

『電話相談』 ☎096-339-5721（相談専用）

毎週 月～金（9:30～16:30）
*子育てに不安があったり、どうしたらいいか悩んでいる方、お気軽にご相談ください。

◆地域の子育てサークル紹介◆

●武蔵っ子クラブ：武蔵校区

場所：武蔵コミュニティセンター
日時：第3火曜

◎外あそびの会『ほっとらっく』

場所：武蔵ヶ丘西公園
日時：第2・3木曜 西公園 10時30分～12時
※8月・1月はお休み
主催：武蔵子育てネットワークの会

●ふれあいママクラブ：楠校区

場所：楠コミュニティセンター
日時：第3水曜 10時から12時
主催：楠校区子育てネットワーク

●ひよこママ：龍田・龍田西校区

場所：龍田コミュニティセンター
日時：第2金曜 10時～12時
主催：龍田・龍田西校区子育てネットワーク

※子育てサークルとは??

乳幼児とその保護者が定期的に集まり、親子で自由に遊んだり、子育ての情報交換や悩みを相談し合うなど、子育て中の親子が孤立しないよう地域で活動しているグループのことです。

●ゆげままクラブ：弓削校区

場所：弓削コミュニティセンター
日時：第1・3月曜

◎外あそびの会『ほっとらっく』

場所：弓削古閑の上公園
日時：第2木曜10時30分～12時
主催：弓削ゆるっと子育てネットワーク

●ニッキースマイルクラブ：楡木校区

場所：楡木コミュニティセンター
日時：第4木曜 10時～12時
主催：楡木校区子育てネットワーク

◇問い合わせ◇
北区区役所保健子ども課
☎096-272-1128

◇あゆみ子どもセンターを利用する時のお願い◇

- ・マスク着用は個人の判断で自由です。
- ・検温は、希望される方のみ非接触で行います。
- ・体温が37.5℃以上の場合は来るのを控えましょう。
- ・お昼ごはん等の飲食は、しばらくの間できません。

※何か気になること等ありましたら、遠慮なくお尋ね下さい。



☆巡回相談のお知らせ☆

日時6月6日（火）
時間：10:00～11:30
場所：あゆみ子どもセンター
理学療法士さんによる育児講座『乳幼児の発達について』があります。
子育てで気になること、心配なことを気軽に相談できますよ。
参加希望の方は、あゆみ子どもセンターまでお電話ください。
問い合わせ先：☎096-339-5673 担当：牛場 平島