

# すくすく

トイレトレーニングをはじめる時期は、お子さんによってちがいます。

お子さんの興味や意欲、季節などを考慮しながら、はじめやすいタイミングで、お子さんのペースに合わせてあせらずに進めていきましょう。

## ～トイレトレーニングの

## 4つのステップ～

### ステップ0：子どものおしっこの間隔を確かめよう

<スタートのめやす>

- ① ひとりで歩ける。
- ② ことばやしぐさで、自分の気持ちを伝えられる。
- ③ おしっこの間隔が1時間半～2時間くらいあく。

トイレに行きたい!!と思えるような  
環境をつくろう

- タオルやマットは明るい色や楽しい絵柄に
- さわらせたくない物は手の届かない所へ
- トイレはきれいに  
においもこもらないように



### ステップ1：おしっこにさそってみよう

<さそうタイミング>

朝起きたとき・お出かけする前・ねる前などおむつをかえるタイミングで。

決まった時間にトイレに行く習慣をつくりましょう。

遊びを中断して連れていかれると、トイレをきれいになってしまい逆効果です。



おしっこが出そうなサイン

- もじもじして落ち着きがない
- ズボンやパンツに指をかけておろそうとする
- おむつの前に手をあててトントンする

～ポイント～

幼児期は、ぼうこうにおしっこがいっぱいたまっていると、おしっこが出ません。お出かけ前などにトイレに行ってもおしっこが出なくて、戻ったときに出してしまうことがあります。小学校へ入学するころになると、ほぼ大人と同じようにおしっこができるようになります。

## ステップ2：布パンツにしてみよう



成功率と環境をみて考えましょう。

お出かけのときは必要に応じて、トレーニングパンツやおむつを併用するのも方法のひとつ。おしっこの間隔があいているのに成功率が上がらないときには、思い切って布パンツにするという方法もあります。

### かわいいパンツ作戦

かわいいキャラクターがついたトレーニングパンツや幼児用パンツを用意して、お子さんと一緒に目標を作ってみたらどうでしょう？  
かわいいパンツを濡らさないようにしようという気持ちが生まれることも多いです。



## ステップ3：さそわないで待ってみよう

トイレに誘ったときに失敗なくおしっこができる回数が増えたら、今度は自分から「おしっこ」と教えてくれるのを待ってみましょう。

### おしっこがたまる感覚を感じさせて

なかなか自分から教えてくれない場合、誘うタイミングを遅らせて、ぼうこうにおしっこがたまった感覚を子どもに感じさせてみることも一案です。

## ゴール：出る前に予告ができるようになれば完了

一度上手にできるようになったと思っても、安定するには1～2か月かかります。

あと戻りしてしまうこともありますが、あせらずに待ってみましょう。

また、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。

## 《こんな気持ちでとりくみましょう!!》

失敗はつきものなので、お母さんの気持ちに余裕があるときに始めましょう。

トイレで上手におしっこができたときは、「おしっこ上手にできたね」とほめてあげましょう。

おもらししても叱らないで、「ぬれちゃったから着がえようね。」など優しく声かけをしたり、励ますことで次はがんばろうという気持ちになれると思います。

悪循環におちいってしまいそうなら、思い切って少しお休みをしてみましょう。



函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。どうぞお気軽にご相談ください。

健康・発達・育児のこと	子ども未来部	母子保健課	電話：32-1533
食事・離乳食について	保健福祉部	健康増進課	電話：32-1515
むし歯予防のこと	函館口腔保健センター		電話：56-8148