

# トイレトレーニングでござい 〜お子さんに合わせた方法で〜

上手に歩けるようになってきたら「そろそろトイレに行く練習を始めたい方がいいの?」と気になると思います。トイレトレーニングは「〇歳になったから始める」というものではありません。スタート時期は、膀胱の容量がある程度大きくなって、おしっこの間隔が2〜3時間あいたころが目安です。お厚寝の後おむつが濡れていないときや、おしっこをしつかり溜められるようになってきたら、トイレに誘ってみましょう。

- トイレを好きになくなる
- 楽しい場所にしましょう

好きなキャラクターのポスターを貼ったり、キラキラの装飾を吊るしたりするのもいいですね。足が届かないのが不安なときは、足台を置いてみましょう。

子どもが「わんわん」という場合

は、柑橘系やミント系など子どもの好きな香りのアロマを置いてみるのも良いかもしれません。

## ■ トイレに誘うタイミング ■

あまり早く始めると上手くないことが多いので多く、大人がイライラすると、かえってトイレトレーニングが進みづらくなります。遊びの途中で嫌がるのに無理やりトイレに誘つのも逆効果です。遊びが途切れたときを見計らって誘いましょう。生活の中でお風呂の前、食事の後などトイレに誘つるルーティンを作るのもいいですね。



- 失敗してもさうと流し  
おおらかに

タイミングよく排せつできたら、お子さんと一緒に喜びましょう。ただ、出なかったり失敗したりしても責めないでください。トイレ自体が嫌になってしまわないように「濡れて気持ち悪かったね」などと温かな言葉を添えて対応しましょう。誰も何度も失敗しながらできるようなっていきまます。焦らなくても大丈夫です。



- 遊び感覚で排せつ機能を  
高める運動を

骨盤の筋肉を鍛えることで、排せつ機能を高めることができます。遊び感覚でたのしくできる体操をご紹介します。



子育ての心配ごとや、困りごとがありましたら、しんぐう子育てサポートセンターにご相談ください。

● 排せつ機能を高める体操 ●

スキンシップしながら親子でやってみよう♪

- 仰向けに寝た子の足を持って、優しくゆらゆら揺らす金魚体操
- 向かい合って両手を繋ぎ、逆上がりの要領でお腹を上がってくるりと回る体操

■ 問い合わせ先  
しんぐう子育てサポートセンター  
(シールール新宮子育て支援課)  
☎9633-2995(直)